|  |
| --- |
|  |
| **Задания для дистанционного обучения отделения хореографического искусства эстетического образования.****ПЛАН РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ** Селивановой Н.В.**на период дистанционного обучения****(разработан на основе действующих учебных программ, с учетом возможности дистанционного обучения).** **1класс.****1 урок.****Тема урока: «Полька».****1**.Поклон. **2.**Разминка по кругу:- танцевальный шаг с носка;- шаг на внутренней и на внешней стороне стопы;- шаги на полупальцах, на пятках;- легкий бег на полупальцах;- бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»);- бег со сгибанием голени назад;- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);- приседания («уточки»);- прыжки на двух ногах («зайцы»).**3.**Разогрев на середине зала.Основная задача – последовательный разогрев всех групп мышц- голова: наклоны, повороты, полукруги, круги (6-8раз);- плечи: поочередное поднимание плеч, круговые движения плечами вперед на счет 1-4, назад на счет 5-8 (6-8раз);- круговые движения кистями (6-8раз);- наклоны туловища: вправо, влево, вперед, назад (8раз);- бедра: круговые движения (6-8раз); приседания с хлопком впереди (8раз).**4.**Прослушать музыкальное произведение «Полька».[https://ipleer.com/q/холи+доли+финская+полька/](https://ipleer.com/q/%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%B8%2B%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B8%2B%D1%84%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%2B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%B0/)Определить характер музыки.Определить темп музыки.Повторить шаг «Польки» по диагонали; по кругу (2-4раза).Упражнение на восстановление дыхания:1-4- глубокий вдох, поднимая руки вверх;5-8- выдох, руки вниз. Повторить 2-4раза.Основные движения танца:- боковой галоп- высокий шаг- подскоки- приставной шаг с хлопками- кружение на подскоке на счет 1-8 вправо, на 1-8 влево.- повторение изученных движений под счѐт (2-4раза);- повторение изученных движений под счѐт и под музыку (2-4раза).Упражнения на восстановление дыхания: ходьба на месте.**5.** Поклон.  |  |

**2 урок.**

**Тема урока: «Танцевальные образы».**

1. Поклон.
2. Разминка:
* шаги на полупальцах,
* упражнение «Цапля»,
* подскоки,
* галоп,
* прыжки на двух ногах,
* бег, со сгибанием голени назад, «змейка»,
* упражнения на восстановление дыхания.

**3.Танцевальные образы.**

Это чей же видим дом?
Кто же, кто хозяин в нём?
Здесь живёт лесной народ.
Он танцует и поёт.

(Дети заучивают стихи, выполняют пружинку, руки на пояс).

Зайчик быстрый скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы, ребятишки.

(Дети заучивают стихи, выполняют прыжки, изображая зайчика).

В этом домике на ёлке
Жили-были два бельчонка.
Жили дружно, не тужили,
И всё с танцами дружили.

(Дети выполняют кружение на подскоке вправо на 1-8счета и влево на 1-8счета).

1. **«Танец веселых утят».**

[**https://hitmo.me/song/63900237**](https://hitmo.me/song/63900237)

Отработать танцевальные движения под счет и под музыку.

Поклон.

**Задания для дистанционного обучения отделения хореографического искусства**

 **эстетического образования.**

 **ПЛАН РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

 Селивановой Н.В.

 **на период дистанционного обучения**

**(разработан на основе действующих учебных программ, с учетом возможности дистанционного обучения).**

 **2 класс.**

**1 урок.**

**Тема урока: «Партерная гимнастика».**

**1.**Поклон.

**2.**Разминка.

Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны.

Маршировка на месте и в движении.

Бег «Змейкой».

Упражнение «Цапля».

* Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой.
* Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.
* Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.
* Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса.
* Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.
1. **Партерная гимнастика.**

Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях. Упражнения повторяются 6-8 раз.

Упражнения на полу создают максимум условий сосредоточиться на мышечных ощущениях, учат сознательно управлять мышцами, позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу 3 цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Упражнения, сидя на коврике

Сидим на натянутых стопах (на пальцах), колени подняты наверх, руки на полу по бокам корпуса, спина подтянута.



 Из предыдущего положения переходим в «позу собаки» на пальцах. Перенести руки вперед, вытягивая ноги в коленях, поднимая таз наверх, тяжесть корпуса распределяем и на руки. Развиваем подъем.

 «Поза китайского божка»

Сидим на конце ковра, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди. Локти за коленями, кисти рук и пальцы обхватывают плюсневые косточки ног и помогают развернуть стопы в I позицию. Спина совершенно ровная, подтянута. Способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, растягивает и укрепляет мышцы спины, особенно поясницы.

 «Складочка»

Продолжаем держать стопы руками, вытягиваем ноги в коленях, скользя по полу вперед при этом стопы, сохраняют выворотную I позицию. Грудью и подбородком прижимаясь плотно к ногам.

 Работа стоп по 6 позиции:

а) «Иголочка»: стопы вытянуты, пальцы ног касаются пола («уколоть пол»);

б) «утюжок»: стопы «на себя»,сокращены пальцы ног направлены наверх, колени натянуты так, что пятки поднимаются на воздух;

Работа стоп по I позиции:в) стопы в выворотном сокращенном состоянии, колени натянуты, мизинцы касаются пола;

Сидя на «лягушке»:

а) медленно наклоняем корпус вперед вниз с идеально ровной спиной, подбородок поднят, руки в замок за головой, локти отведены в стороны. Наклоняемся и задерживаем корпус в нижнем положении, не касаясь пола. Также медленно возвращаем корпус в исходное положение (повторяем неоднократно);

б) в конце вытягиваем руки вперед, укладываем грудную клетку на ноги, подбородок на пол.



 берем правую ногу левой рукой за пятку снизу и вытягиваем вперед наверх перед собой выворотно. Спина идеально прямая. Правая рука на коврике;

 берем правую ногу правой рукой за пятку снизу, вытягиваем ногу в сторону (чуть за плечо);



 лежа на животе, собрать ноги назад вместе (поза змеи, «кобры»), прогнуться назад;

из предыдущего положения, только согнуть колени, сделать «коробочку», «колечко»;



 из предыдущего положения взяться руками за пальцы стоп, сделать «лодочку»;



 мостик, стоя на коленях.

Упражнения для силы спины:

а) лежа на животе, руки сзади в «замок». Поднять корпус от пола на 90° и задержать в этом положении несколько счетов (повторить 4-8 раз);



б) сделать предыдущее упражнение, руки «в замок» за головой. Собрать лопатки и отвести локти до предела.



 «Поплавок» или «ёжик» сворачивается в клубок, пряча живот.

**У**пражнения для укрепления брюшного пресса: « велосипед».

Упражнения на восстановление дыхания.

Поклон.

**2 урок.**

**Тема урока: « Танец «До-ре-ми»**

**элементы современного танца».**

**1.**Поклон.

**2.**Разминка.

 **Упражнения по кругу:**

-танцевальный шаг с носка;

- шаги на полупальцах, на пятках

- шаги с высоким подниманием бедра, упражнение («цапля»).

**По диагонали:**

- подскоки;

- бег со сгибанием ног назад;

- галоп правым и левым боком;

- шаг Польки.

**Упражнения на координацию движений:**

**-** упражнения для головы, рук, туловища;

- танцевальные шаги: приставные шаги с хлопками вправо и влево;

**Элементы классического экзерсиса:**

- позиции ног (1;2;3;4;5;6)

- позиции рук (подготовительная; 1; 2; 3);

- упражнение «Качели».

- releve по I, II и V позициям;

- demi plie и grand plie по I и II позициям;

- растяжка;

прыжки:

- temps saute в полувыворотной позиции, по I, II позициям;

поджатые,

-"мячики" прыжок на одной ноге, другая вперед выворотно на 30 градусов.

**3**.Совершенствование танцевальных элементов современного

Танца «До-ре-ми» (под счет, под музыку).

<https://zaycev.net/pages/87038/8703853.shtml>

Поклон.

**Задания для дистанционного обучения отделения хореографического искусства эстетического образования.**

 **ПЛАН РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

 Селивановой Н.В.

**на период дистанционного обучения**

**(разработан на основе действующих учебных программ, с учетом возможности дистанционного обучения).**

 **3 класс.**

**1урок.**

**Тема урока: «Элементы классического и народного танца».**

Экзерсис /классический/

1. Поклон /классический/.
2. Разминка по кругу /танцевальный шаг, полупальцы, бег, галоп/.
3. Плие /по 2 гранд плие по I, II, V, позициям.
4. Батман тандю по 1;3 позициям.
5. Прыжки «мячики», прыжки с разведением ног в стороны.
6. Упражнения на растяжку.
7. Упражнения на гибкость спины.

Народный танец /русский/.

1. Поклон.
2. Простой шаг, переменный шаг вперед и назад.
3. Гармошка.
4. Переступание.
5. Припадание. Полочка.
6. Присядка, с вынесением ноги на каблук.
7. Веревочка простая

                         - с ковырялочкой

                  - бег в поворотах по диагонали

Стилизованный русский танец "Русский перепляс".

Поклон.

**2 урок.**

**Тема урока: «Партерная гимнастика».**

**1.**Поклон.

**2.**Разминка.

Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны.

Маршировка на месте и в движении.

Бег «Змейкой».

Упражнение «Цапля».

* Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой.
* Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.
* Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.
* Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса.
* Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.
1. **Партерная гимнастика.**

Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях. Упражнения повторяются 6-8 раз.

Упражнения на полу создают максимум условий сосредоточиться на мышечных ощущениях, учат сознательно управлять мышцами, позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу 3 цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Упражнения, сидя на коврике

Сидим на натянутых стопах (на пальцах), колени подняты наверх, руки на полу по бокам корпуса, спина подтянута.



 Из предыдущего положения переходим в «позу собаки» на пальцах. Перенести руки вперед, вытягивая ноги в коленях, поднимая таз наверх, тяжесть корпуса распределяем и на руки. Развиваем подъем.

 «Поза китайского божка»

Сидим на конце ковра, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди. Локти за коленями, кисти рук и пальцы обхватывают плюсневые косточки ног и помогают развернуть стопы в I позицию. Спина совершенно ровная, подтянута. Способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, растягивает и укрепляет мышцы спины, особенно поясницы.

 «Складочка»

Продолжаем держать стопы руками, вытягиваем ноги в коленях, скользя по полу вперед при этом стопы, сохраняют выворотную I позицию. Грудью и подбородком прижимаясь плотно к ногам.

 Работа стоп по 6 позиции:

а) «Иголочка»: стопы вытянуты, пальцы ног касаются пола («уколоть пол»);

б) «утюжок»: стопы «на себя»,сокращены пальцы ног направлены наверх, колени натянуты так, что пятки поднимаются на воздух;

Работа стоп по I позиции:в) стопы в выворотном сокращенном состоянии, колени натянуты, мизинцы касаются пола;

Сидя на «лягушке»:

а) медленно наклоняем корпус вперед вниз с идеально ровной спиной, подбородок поднят, руки в замок за головой, локти отведены в стороны. Наклоняемся и задерживаем корпус в нижнем положении, не касаясь пола. Также медленно возвращаем корпус в исходное положение (повторяем неоднократно);

б) в конце вытягиваем руки вперед, укладываем грудную клетку на ноги, подбородок на пол.



 берем правую ногу левой рукой за пятку снизу и вытягиваем вперед наверх перед собой выворотно. Спина идеально прямая. Правая рука на коврике;

 берем правую ногу правой рукой за пятку снизу, вытягиваем ногу в сторону (чуть за плечо);



 лежа на животе, собрать ноги назад вместе (поза змеи, «кобры»), прогнуться назад;

из предыдущего положения, только согнуть колени, сделать «коробочку», «колечко»;



 из предыдущего положения взяться руками за пальцы стоп, сделать «лодочку»;



 мостик, стоя на коленях.

Упражнения для силы спины:

а) лежа на животе, руки сзади в «замок». Поднять корпус от пола на 90° и задержать в этом положении несколько счетов (повторить 4-8 раз);



б) сделать предыдущее упражнение, руки «в замок» за головой. Собрать лопатки и отвести локти до предела.



 «Поплавок» или «ёжик» сворачивается в клубок, пряча живот.

**У**пражнения для укрепления брюшного пресса: « велосипед».

Упражнения на восстановление дыхания.

Поклон.

**Задания для дистанционного обучения отделения хореографического искусства эстетического образования.**

 **ПЛАН РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

 Селивановой Н.В.

 **на период дистанционного обучения**

**(разработан на основе действующих учебных программ, с учетом возможности дистанционного обучения).**

 **4 класс.**

**1урок.**

**Тема урока: «Элементы русского народного танца».**

**1.**Поклон (стилизованный) в русском характере.

**2.**Разминка.

* Танцевальная **разминка,** в современном характере, для головы, плеч, рук, туловища, ног.
* Классический экзерсис на середине зала.
* Упражнения на пластичность.
* Танцевальные композиции должны быть короткими, чтобы у детей сохранилось внимание.
* Движения русского танца: «гармошка», «ковырялочка», припадание на месте и с продвижением в сторону, присядка, шаг с каблука в народном танце.
* Боковой галоп по кругу вправо, влево.

**3**. Притопы.

Притопы. Простой шаг с притопом, тройной притоп.
Прослушивание русской народной музыки. Определение характера и темпа музыки. Прохлопывание русской народной музыки.

<https://inkompmusic.ru/?song>=Наш+танец+–+Русский+народный+в+современной+обработке+%29%29

1. **Закрепление проученного материала.** Предложить детям под русскую народную музыку выполнить проученные танцевальные движения.

<https://yandex.ru/video/search>?

Поклон.

**2 урок.**

**Тема урока: «Творческая деятельность. Песни военных лет».**

**1.**Поклон.

2.Разминка в движении. Ходьба: на носках, руки в стороны;

на пятках, руки вверх;

1-4 ходьба с хлопками; 5-8 прыжки на двух ногах на месте;

бег: со сгибанием голени назад;

с высоким подниманием бедра.

.

Самостоятельное исполнение учащимися разученных комбинаций.

Экзерсис:

- Relevé по позициям ног (VI, I, II,  V)

- Relevé по позициям ног с grand plié (VI, I, II)

- Demi (grand) plié

- Battement tendu

- Battement tendu jeté

Партерная гимнастика: упражнения на гибкость.

**3.Творческая деятельность:**

**-** Прослушивание песен военных лет

[**https://www.youtube.com/watch?v=VKNupN2D\_BQ**](https://www.youtube.com/watch?v=VKNupN2D_BQ)

 Дети рассказывают о музыке, свои впечатления. Определяют темп и характер музыки. Предложить детям составить мини-танцевальную композицию на заданную тему, используя проученный материал. Поклон.