



31.03.2020 г.

Задания и рекомендованные ресурсы для дистанционного обучения для воспитанников студии хореографии "Секрет танца".

Базовый уровень. Группа: № 1.

Она придет, будущая танцовщица...Ее знак - возвышеннейший дух в безгранично свободном теле. А.Дункан.

Цель занятий: *развитие природных задатков и творческого потенциала воспитанников в процессе обучения искусству хореографии.*

Задачи занятий:

1. Обучение основным базовым знаниям, умениям, навыкам в области классической хореографии;
2. Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости), выработка правильной и красивой осанки, укрепление всех групп мышц;
3. Развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации);
4. Формирование личностных качеств: внимательность, ответственность, трудолюбие;
5. Формирование принципов здорового образа жизни.



Тема занятия: "Основные элементы классического танца: Demi-plié по I, II позициям ног".

Дата занятия: 31.03.2020. Форма проведения: offline.

Содержание занятия.

1. Разминка. Партерная гимнастика.



Владеть телом трудно. Партерная гимнастика – способ поддержания формы, который осуществляется при последовательном изучении различных упражнений, направленных на развитие различных групп мышц, постановки корпуса, равновесия и др.

Партерный экзерсис оказывает благотворное, оздоравливающее действие на весь организм, снимает усталость, повышает иммунитет, улучшает настроение. В качестве средств развития гибкости на занятиях используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Комплекс упражнений доступен по ссылке:

<https://youtu.be/pdEKy6eQXWg>

Следим за правильностью выполнения упражнений, техникой безопасности.

2. Комбинация Demi-plié по I, II позициям ног.

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные обучающихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом заключается его обучающее и воспитательное значение.

Demi-plié (полуприседание) - основной элемент хореографии.

Приседания необходимы для выполнения прыжков, вращений, практически все движения начинаются и/или заканчиваются в demi-plié.

Плие развивает эластичность суставно-связочного аппарата, выворотность в тазобедренном и коленном суставах, способствует растяжке ахиллова сухожилия.

Комбинация.

Музыкальный размер 3/4. Каждое Demi-plié занимает 2 такта.

Исходное положение: I выворотная позиция ног, руки в подготовительном положении.

3 Demi-plié по I выворотной позиции, 1 Relevé (на 1 такт), переход во II выворотную позицию приемом battement tendu (на 1 такт); 3 Demi-plié по II выворотной позиции, 1 Relevé (на 1 такт), переход во I выворотную позицию приемом battement tendu (на 1 такт).

Комбинация доступна по ссылке:

<https://youtu.be/P9mMIdWinnQ>

3. Самоконтроль. Подведение итогов занятия. Обратная связь.

1. Фрагменты выполненного задания (видео или фото материал) прислать педагогу на электронную почту или в общий чат группы в WhatsApp.
2. В случае возникновения вопросов при выполнении заданий, обращайтесь к педагогу по телефону, WhatsApp, электронной почте

lenok.balerinka@mail.ru

Всегда с вами! До новых встреч!