



31.03.2020 г.

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

Углубленный уровень. Группа: № 1.

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

Цель занятий: раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала подростка 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:

Battements tendus".

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 *Battements tendus*.

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.

Battement — общее наименование для всей группы движений, конкретизация достигается при помощи добавления прилагательного (*tendu* — вытянутый, *piqué* — колющий, *fondu* — тающий, *grand* — большой, *petit* — маленький и т. д.). Совокупность этих движений — необходимый элемент для совершенствования техники классического танца: с помощью батманов отрабатывается умение правильно отводить ногу и приводить её обратно в позицию, сгибать и разгибать её, вытягивать и поднимать на любую высоту в каком-либо направлении и с любой скоростью.

Регулярное выполнение движений этой группы способствует выработке выворотности, устойчивости, мышечной силы, умения управлять

отдельными группами мышц. Батманы являются неотъемлемой частью экзерсиса. Из них состоит практически весь урок классического танца.

Комбинация.

Музыкальный размер: 4/4 или 2/4, для качественной отработки упражнения предпочтительней 4/4.

Исходное положение: V позиция, *épaulement croisée*, руки в подготовительном положении.

Комбинация доступна по ссылке:

<https://youtu.be/1PXAIW28S9k>

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!