|  |
| --- |
| Хореографическое отделение МБУ ДО ШИ им. М.А. БалакиреваПреподаватель – Мосолов Михаил ЮрьевичПериод – 27.04.2020-30.04.2020 |
| Класс/ программа | Предмет | Форма дистанционногообучения | Тема занятия | задание | Форма контроля |
| 1(3) АДОРП | Классический танец | Офлайн урок | Экзерсис у станка. Отработка элементов. | Grandpliés по I, II, и V позициям.Battementstendus из I позиции, после усвоения изV позиции:в сторону, вперед, назад;с demi-pliés в сторону, вперед, назад;demi-pliés воII позиции без перехода и с переходом с опорной ноги;с опусканием пятки во II позицию;с passé parterre.Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок В положении лежа на спине и сидя:- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;- вращательные движения стопами внутрь и наружу;- захват мелких предметов пальцами ног и сводами ступеней;- катание мяча;- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25, 45,60;- упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног (при седлообразной спине); - упражнение «циркуль» (при «о»-образных ногах).Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного суставаВ положении лежа на спине:- напряжение и расслабление ягодичных мышц;- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;- круговые движения голенью ног вправо, влево.В положении сидя:- упражнение «велосипед» - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.В положении сидя по-турецки:- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.В положении стоя на коленях:- сидя на полу между стопами ног. | Видео файлы с помощью любых средств ИКТ. Материалы можно отправить: на эл.почту –mosolov-1960@mail.ru Viber, WhatsApp - 89198125711 |
| 1(3) АДОРП | Народно-сценический танец | Офлайн урок |  Русского танца.Основы русского танца. | **Русский народный танец**-Переводы ног из позиции в позицию. Из 1-й во 2-ю. Из 2-й в 5-ю.Шаг приставить и тройной притоп.Три бега и соскок на обе ноги. На месте и с продвижением.Подготовка к «моталочке».Прыжки с поджатыми ногами. | Видео файлы с помощью любых средств ИКТ. Материалы можно отправить: на эл.почту –mosolov-1960@mail.ru Viber, WhatsApp - 89198125711 |
| 1(3) АДОРП | Постановка | Офлайн урок | Отработка элементов постановки | Три сценических шага и плие ноги остаются в четвёртой позиции. Галоп вправо и левую сторону.Финская полька. Основной ход. Галоп три раза и соскок на две ноги. | Видео файлы с помощью любых средств ИКТ. Материалы можно отправить: на эл.почту –mosolov-1960@mail.ru Viber, WhatsApp - 89198125711 |
| 2 (3) 2 ст.ДОРП | Народно-сценический танец | Офлайн урок | Характерные особенности экзерсиса у станка. | Изучается на примере белорусских полек «Крутуха»Основное положение рук и ног.Основной ход польки Вращения на месте и в продвижении «Крутуха». | Видео файлы с помощью любых средств ИКТ. Материалы можно отправить: на эл.почту –mosolov-1960@mail.ru Viber, WhatsApp - 89198125711 |
| 2 (3) 2 ст.ДОРП | Постановка | Офлайн урок | Положения рук в украинском танце. | **Украинский народный танец**1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.2. Основные положения ног.3. Основные положения рук. Изучается I положение (руки раскрыты в сторону между подготовительным положением и 2-й позицией).II положение (руки раскрыты в сторону между 3-й и 2-й позициями).4. «Веревочка»: - простая; - с продвижением назад.5. Притопы: - одинарный; - двойной (перескок с двумя поочередными ударами стоп по 1-й прямой позиции). | Видео файлы с помощью любых средств ИКТ. Материалы можно отправить: на эл.почту –mosolov-1960@mail.ru Viber, WhatsApp - 89198125711 |
| 7(7)ДОРП | Классический танец | Офлайн урок | Прыжки. Аллегро. | Temps saute no IV позиции.Grandchangement de pieds.Petit changement de pieds. | Видео файлы с помощью любых средств ИКТ. Материалы можно отправить: на эл.почту –mosolov-1960@mail.ru Viber, WhatsApp - 89198125711 |
| 7(7)ДОРП | Народно-сценический танец | Офлайн урок | Комбинацияна русских движениях. | «Каблучное» - маленькое во всех направлениях: - duble;- cdemi-rond; - большое каблучное. «Качалочка».Повторить. Дробное выстукивание у палки комбинация с правой и левой ноги. | Видео файлы с помощью любых средств ИКТ. Материалы можно отправить: на эл.почту –mosolov-1960@mail.ru Viber, WhatsApp - 89198125711 |
| 7(7)ДОРП | Постановка | Офлайн урок | Отработка элементов постановки | Повторить. Пойду ль выйду ль я да. Комбинация на середине. С элементами моталочка, дробь, веревочка. Украина «Катерина» | Видео файлы с помощью любых средств ИКТ. Материалы можно отправить: на эл.почту –mosolov-1960@mail.ru Viber, WhatsApp - 89198125711 |