|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хореографическое отделение МБУ ДО ШИ им. М.А. Балакирева  Преподаватель – Мосолов Михаил Юрьевич  Период – 11.05.2020-16.05.2020 | | | | | |
| Класс/ программа | Предмет | Форма дистанционного  обучения | Тема занятия | задание | Форма контроля |
| 1(3) А  ДОРП | 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 сустава  В 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](mailto:–mosolov-1960@mail.ru) Viber, WhatsApp - 89198125711 |
| 1(3) А  ДОРП | 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](mailto:–mosolov-1960@mail.ru) Viber, WhatsApp - 89198125711 |
| 1(3) А  ДОРП | 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](mailto:–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](mailto:–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](mailto:–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](mailto:–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](mailto:–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](mailto:–mosolov-1960@mail.ru) Viber, WhatsApp - 89198125711 |