07.04.2020

**План занятия объединения «Престиж» группы Каблучок**

**2 год обучения**

Тема: «Репетиция и постановка танца.»

Форма занятия: дистанционная, с использованием платформы мобильная сотовая связь, сети интернет.

Цель: Отрабатка разученных элементов растяжки и танцевальных композиции.

**Задачи:**

Развивающая - развить эластичность мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**Ход занятия:** Выполнить практическое задание «Партерная гимнастика для детей в дистанционном режиме» см. Приложение 1

Повторить танец «Казачий»

Выучить движение «Верёвочка» [https://www.youtube.com/watch?v=HvB4DAX3Qjk: 6 тыс. видео найдено в Яндекс.Видео](https://yandex.ru/video/search?text=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DHvB4DAX3Qjk&from=tabbar)

**Постановка домашнего задания:** Прислать видео отчет «Партерная гимнастика»

Прислать видеоотчёт выполнения движения «Веревочка»

Приложение 1

«Партерная гимнастика для детей в дистанционном режиме»

2020 год

Содержание.

1. Введение.

2. Цель и задачи.

3. Условия для практического применения.

4. Разминка с музыкальным сопровождением.

5. Упражнение для развития подъема стопы.

• Упражнения на растяжку корпуса.

• Упражнение для укрепления мышц спины.

• Упражнение на растяжку внутренних мышц бедра.

6. Заключение.

7. Список литературы.

**Введение.**

Растяжка – это система работы с мышцами суставами и связками тела.

Растяжка очень важна для танцора, так как она во многом определяет наши движения. Учит натянутости ног, корпуса, красоте линий тела, развивает танцевальный шаг, эластичность и силу мышц, подвижность суставов, снижает риск травм, повышает амплитуду движения и выразительность тела. Ей следует уделять достаточное время. Но необходимо помнить, что растягивать можно только хорошо разогретые мышцы.

Принято считать, что шпагат является показателем хорошей растяжки. Это не так. Хорошо растянутый танцовщик должен обладать эластичными и сильными мышцами во всем теле. Для этого в упражнениях на растяжку необходимо чередовать расслабление и напряжение мышц, частые переходы из одного положения в другое - это позволит добиться хорошей подвижности в суставах.

В данной разработке для детского объединения «Престиж» рассказывается о методах развития выворотности и силы ног, гибкости в корпусе, подвижности в суставах.

Важно, не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься – тогда результат не заставит себя ждать!

Цель.

Отработать партерный экзерсис.

Задачи.

1. Развивающая - развитие эластичности мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

2. Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

3. Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**Разминка с музыкальным сопровождением:**

Практически каждое упражнение направленно ли оно на развитие силы мышц,

подвижности сустава или на формирование выворотности, шага, гибкости

содержит элемент растягивания. Упражнения исполняются на полу для

растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

**Упражнение для развития подъема стопы:**

• сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться

большим пальцем пола;

• сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, натягиваем подъем

стопы на себя, стараемся оторвать ноги от пола.

**Упражнения на растяжку корпуса:**

1) Ноги на полу максимально широко раскрыты в стороны, руки в III

позиции :

«и» - правая рука обнимает корпус;

1-2 - левая рука тянется к носку правой ноги, корпус вытянуть вдоль

правой ноги;

«и» - вернуться в исходное положение;

3-4 - повторяем движение;

на счет 4 «и» - меняем руки через II позицию: правая поднимается в III

позицию, левая обнимает корпус;

движение повторяется к левой ноге.

2) Ноги на полу максимально широко раскрыты в стороны, руки в III

позиции (музыкальный размер 4/4):

«и» – корпус развернуть к правой ноге;

1 - 2 такты - наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руки

едва касаются правого носка;

4 «и» – вернуться в исходное положение, развернуться к левой ноге;

3 - 4 такты - движение повторить к левой ноге.

3) Ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе (музыкальный размер 4/4):

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков,

подбородок натянут вперед;

2 такт – вернуться в исходное положение;

3 такт – движение повторяется;

4 такт - вернуться в исходное положение.

**Упражнение для укрепления мышц спины**:

1) «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед.

Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

3) «Кошечка» - лечь на живот, опереться впереди

на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки

согнутых назад ног.

Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

5) «Корзиночка» – упражнение для мышц спины.

Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги

потянуть вверх. Зафиксировать положение, голова поднята вверх.

Упражнения для мышц живота:

1) «Свечка» :

1 - 2 такты - поднимемся ногами вверх на «Березку»;

3 - 4 такты - правая нога сгибается до колена левой ноги;

1 - 2 такты - исходное положение;

3 - 4 такты - левая нога сгибается до колена правой ноги;

1 - 2 такты - исходное положение;

3 - 4 такты – опускаем ноги на пол, отдыхаем.

**Упражнение на растяжку внутренних мышц бедра**:

1) «Бабочка» - сидя на полу, ноги подтянуты к себе, колени раскрыты в

стороны, руки на полу по сторонам. Стараемся коленями достать до пола,

при этом поднимая и опуская их, имитируя крылья бабочки.

2) «Лягушка» - лежим на полу, на спине, ноги подтянуты к себе, колени

раскрыты в стороны, руки на полу по сторонам. Стараемся коленями

достать до пола, при этом глубоко дышим, вдыхая через нос - стараясь

оторвать позвоночник от пола и выдыхая через рот «расстелиться» по

полу

Данная методика и упражнения, которые здесь описаны, помогают развить растяжку, гибкость и другие необходимые для хореографии данные. Дети научатся лучше слушать свое тело, владеть им, чувствовать свои мышцы. Это позволяет им увереннее чувствовать себя в танце.

07.04.2020

**План занятия объединения «Престиж» группы Терпсихора**

**2 год обучения**

Тема: «Репетиция и постановка танца»

Форма занятия: дистанционная, с использованием платформы мобильная сотовая связь, сети интернет.

Цель: Отрабатка разученных элементов растяжки и танцевальных композиции.

**Задачи:**

Развивающая - развить эластичность мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**Ход занятия:** Выполнить практическое задание «Партерная гимнастика для детей в дистанционном режиме» см. Приложение 1

Повторить танец «Народный танец»

Выучить движение «Верёвочка» [https://www.youtube.com/watch?v=HvB4DAX3Qjk: 6 тыс. видео найдено в Яндекс.Видео](https://yandex.ru/video/search?text=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DHvB4DAX3Qjk&from=tabbar)

**Постановка домашнего задания:** Прислать видео отчет «Партерная гимнастика»

Прислать видеоотчёт выполнения движения «Веревочка»

Приложение 1

«Партерная гимнастика для детей в дистанционном режиме»

2020 год

Содержание.

1. Введение.

2. Цель и задачи.

3. Условия для практического применения.

4. Разминка с музыкальным сопровождением.

5. Упражнение для развития подъема стопы.

• Упражнения на растяжку корпуса.

• Упражнение для укрепления мышц спины.

• Упражнение на растяжку внутренних мышц бедра.

6. Заключение.

7. Список литературы.

**Введение.**

Растяжка – это система работы с мышцами суставами и связками тела.

Растяжка очень важна для танцора, так как она во многом определяет наши движения. Учит натянутости ног, корпуса, красоте линий тела, развивает танцевальный шаг, эластичность и силу мышц, подвижность суставов, снижает риск травм, повышает амплитуду движения и выразительность тела. Ей следует уделять достаточное время. Но необходимо помнить, что растягивать можно только хорошо разогретые мышцы.

Принято считать, что шпагат является показателем хорошей растяжки. Это не так. Хорошо растянутый танцовщик должен обладать эластичными и сильными мышцами во всем теле. Для этого в упражнениях на растяжку необходимо чередовать расслабление и напряжение мышц, частые переходы из одного положения в другое - это позволит добиться хорошей подвижности в суставах.

В данной разработке для детского объединения «Престиж» рассказывается о методах развития выворотности и силы ног, гибкости в корпусе, подвижности в суставах.

Важно, не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься – тогда результат не заставит себя ждать!

Цель.

Отработать партерный экзерсис.

Задачи.

1. Развивающая - развитие эластичности мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

2. Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

3. Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**Разминка с музыкальным сопровождением:**

Практически каждое упражнение направленно ли оно на развитие силы мышц,

подвижности сустава или на формирование выворотности, шага, гибкости

содержит элемент растягивания. Упражнения исполняются на полу для

растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

**Упражнение для развития подъема стопы:**

• сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться

большим пальцем пола;

• сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, натягиваем подъем

стопы на себя, стараемся оторвать ноги от пола.

**Упражнения на растяжку корпуса:**

1) Ноги на полу максимально широко раскрыты в стороны, руки в III

позиции :

«и» - правая рука обнимает корпус;

1-2 - левая рука тянется к носку правой ноги, корпус вытянуть вдоль

правой ноги;

«и» - вернуться в исходное положение;

3-4 - повторяем движение;

на счет 4 «и» - меняем руки через II позицию: правая поднимается в III

позицию, левая обнимает корпус;

движение повторяется к левой ноге.

2) Ноги на полу максимально широко раскрыты в стороны, руки в III

позиции (музыкальный размер 4/4):

«и» – корпус развернуть к правой ноге;

1 - 2 такты - наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руки

едва касаются правого носка;

4 «и» – вернуться в исходное положение, развернуться к левой ноге;

3 - 4 такты - движение повторить к левой ноге.

3) Ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе (музыкальный размер 4/4):

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков,

подбородок натянут вперед;

2 такт – вернуться в исходное положение;

3 такт – движение повторяется;

4 такт - вернуться в исходное положение.

**Упражнение для укрепления мышц спины**:

1) «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед.

Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

3) «Кошечка» - лечь на живот, опереться впереди

на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки

согнутых назад ног.

Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

5) «Корзиночка» – упражнение для мышц спины.

Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги

потянуть вверх. Зафиксировать положение, голова поднята вверх.

Упражнения для мышц живота:

1) «Свечка» :

1 - 2 такты - поднимемся ногами вверх на «Березку»;

3 - 4 такты - правая нога сгибается до колена левой ноги;

1 - 2 такты - исходное положение;

3 - 4 такты - левая нога сгибается до колена правой ноги;

1 - 2 такты - исходное положение;

3 - 4 такты – опускаем ноги на пол, отдыхаем.

**Упражнение на растяжку внутренних мышц бедра**:

1) «Бабочка» - сидя на полу, ноги подтянуты к себе, колени раскрыты в

стороны, руки на полу по сторонам. Стараемся коленями достать до пола,

при этом поднимая и опуская их, имитируя крылья бабочки.

2) «Лягушка» - лежим на полу, на спине, ноги подтянуты к себе, колени

раскрыты в стороны, руки на полу по сторонам. Стараемся коленями

достать до пола, при этом глубоко дышим, вдыхая через нос - стараясь

оторвать позвоночник от пола и выдыхая через рот «расстелиться» по

полу

Данная методика и упражнения, которые здесь описаны, помогают развить растяжку, гибкость и другие необходимые для хореографии данные. Дети научатся лучше слушать свое тело, владеть им, чувствовать свои мышцы. Это позволяет им увереннее чувствовать себя в танце.

07.04.2020

**План занятия объединения «Престиж» группы**

**Триумф**

**2 год обучения**

Тема: «Репетиция и постановка танца.»

Форма занятия: дистанционная, с использованием платформы мобильная сотовая связь, сети интернет.

Цель: Отрабатывать разученные элементы растяжки и танцевальные композиции.

**Задачи:**

Развивающая - развитие эластичности мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**Ход занятия:** Выполнить практическое задание «Партерная гимнастика для детей в дистанционном режиме» см. Приложение 1

Повторить танец «Четыре двора»

Выучить движение «Верёвочка» [https://www.youtube.com/watch?v=HvB4DAX3Qjk: 6 тыс. видео найдено в Яндекс.Видео](https://yandex.ru/video/search?text=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DHvB4DAX3Qjk&from=tabbar)

**Постановка домашнего задания:** Прислать видео отчет «Партерная гимнастика»

Прислать видеоотчёт выполнения движения «Веревочка»

Приложение 1

«Партерная гимнастика для детей в дистанционном режиме»

2020 год

Содержание.

1. Введение.

2. Цель и задачи.

3. Условия для практического применения.

4. Разминка с музыкальным сопровождением.

5. Упражнение для развития подъема стопы.

• Упражнения на растяжку корпуса.

• Упражнение для укрепления мышц спины.

• Упражнение на растяжку внутренних мышц бедра.

6. Заключение.

7. Список литературы.

**Введение.**

Растяжка – это система работы с мышцами суставами и связками тела.

Растяжка очень важна для танцора, так как она во многом определяет наши движения. Учит натянутости ног, корпуса, красоте линий тела, развивает танцевальный шаг, эластичность и силу мышц, подвижность суставов, снижает риск травм, повышает амплитуду движения и выразительность тела. Ей следует уделять достаточное время. Но необходимо помнить, что растягивать можно только хорошо разогретые мышцы.

Принято считать, что шпагат является показателем хорошей растяжки. Это не так. Хорошо растянутый танцовщик должен обладать эластичными и сильными мышцами во всем теле. Для этого в упражнениях на растяжку необходимо чередовать расслабление и напряжение мышц, частые переходы из одного положения в другое - это позволит добиться хорошей подвижности в суставах.

В данной разработке для детского объединения «Престиж» рассказывается о методах развития выворотности и силы ног, гибкости в корпусе, подвижности в суставах.

Важно, не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься – тогда результат не заставит себя ждать!

Цель.

Отработать партерный экзерсис.

Задачи.

1. Развивающая - развитие эластичности мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

2. Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

3. Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**Разминка с музыкальным сопровождением:**

Практически каждое упражнение направленно ли оно на развитие силы мышц,

подвижности сустава или на формирование выворотности, шага, гибкости

содержит элемент растягивания. Упражнения исполняются на полу для

растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

**Упражнение для развития подъема стопы:**

• сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться

большим пальцем пола;

• сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, натягиваем подъем

стопы на себя, стараемся оторвать ноги от пола.

**Упражнения на растяжку корпуса:**

1) Ноги на полу максимально широко раскрыты в стороны, руки в III

позиции :

«и» - правая рука обнимает корпус;

1-2 - левая рука тянется к носку правой ноги, корпус вытянуть вдоль

правой ноги;

«и» - вернуться в исходное положение;

3-4 - повторяем движение;

на счет 4 «и» - меняем руки через II позицию: правая поднимается в III

позицию, левая обнимает корпус;

движение повторяется к левой ноге.

2) Ноги на полу максимально широко раскрыты в стороны, руки в III

позиции (музыкальный размер 4/4):

«и» – корпус развернуть к правой ноге;

1 - 2 такты - наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руки

едва касаются правого носка;

4 «и» – вернуться в исходное положение, развернуться к левой ноге;

3 - 4 такты - движение повторить к левой ноге.

3) Ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе (музыкальный размер 4/4):

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков,

подбородок натянут вперед;

2 такт – вернуться в исходное положение;

3 такт – движение повторяется;

4 такт - вернуться в исходное положение.

**Упражнение для укрепления мышц спины**:

1) «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед.

Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

3) «Кошечка» - лечь на живот, опереться впереди

на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки

согнутых назад ног.

Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

5) «Корзиночка» – упражнение для мышц спины.

Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги

потянуть вверх. Зафиксировать положение, голова поднята вверх.

Упражнения для мышц живота:

1) «Свечка» :

1 - 2 такты - поднимемся ногами вверх на «Березку»;

3 - 4 такты - правая нога сгибается до колена левой ноги;

1 - 2 такты - исходное положение;

3 - 4 такты - левая нога сгибается до колена правой ноги;

1 - 2 такты - исходное положение;

3 - 4 такты – опускаем ноги на пол, отдыхаем.

**Упражнение на растяжку внутренних мышц бедра**:

1) «Бабочка» - сидя на полу, ноги подтянуты к себе, колени раскрыты в

стороны, руки на полу по сторонам. Стараемся коленями достать до пола,

при этом поднимая и опуская их, имитируя крылья бабочки.

2) «Лягушка» - лежим на полу, на спине, ноги подтянуты к себе, колени

раскрыты в стороны, руки на полу по сторонам. Стараемся коленями

достать до пола, при этом глубоко дышим, вдыхая через нос - стараясь

оторвать позвоночник от пола и выдыхая через рот «расстелиться» по

полу

Данная методика и упражнения, которые здесь описаны, помогают развить растяжку, гибкость и другие необходимые для хореографии данные. Дети научатся лучше слушать свое тело, владеть им, чувствовать свои мышцы. Это позволяет им увереннее чувствовать себя в танце.