**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения:** 23.12.2022

**Время проведения:** 13.30

**Объединение:** Коллектив современного танца «Азарт»

**Программа:** «Современные танцы»

**Группа №** 01-80

**Тема:** Элементы партерной гимнастики. Экзерсис у станка**.**

**Цель:** Развитие природных физических данных и передача различных танцевальных образов, придумывать свои варианты образных движений.

**Задачи:**

- содействовать укреплению здоровья.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- Port de bras (наклоны влево- вправо, вперед-назад).

- Releve (на двух ногах, поочередно)

б). Прыжки:

- Sauté (соте)

- Sauté (соте) вперед-назад, вправо- влево

- Из 6 позиции во 2 позицию

- Поджатый прыжок.

**Основная часть.**

**Партерная гимнастика** – это комплекс специально подобранных физических упражнений, которые выполняются на полу. <https://yandex.ru/efir?stream_id=4ca1c284629a6c88ad57b487229a574a&from_block=player_share_button_yavideo>, <https://youtu.be/7MzLZFD3Rr4>, <https://youtu.be/OK8HoFZGR-c>

1. [**https://youtu.be/2DsE1MJWtm8**](https://youtu.be/2DsE1MJWtm8)
2. [**https://youtu.be/HNlboDZup2o**](https://youtu.be/HNlboDZup2o)



[**https://youtu.be/2DsE1MJWtm8**](https://youtu.be/2DsE1MJWtm8)

[**https://youtu.be/HNlboDZup2o**](https://youtu.be/HNlboDZup2o)

**Растяжка**

* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раза
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°)**- 8раз
* Бабочка 4 раза
* Лягушка 4 раза
* Корзиночка, коробочка по 5 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на раскрытых ногах -10 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный)

**ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**



На дистанционном обучении выполнение экзерсиса усложняется, потому что опоры- палки уже нет, и нужно железно держать корпус, чтобы устоять на одной ноге на полупальцах, выполняя движения согласно методике.

* 1.Разогрев
* 2. Demi и grand plie
* PLIE
* PLIE (фр.)– сгибание, складывание. В классическом танце означает – приседание. Приседание в танцах происходит на двух ногах и на одной ноге и является одним из основных движений танца.
* Plie подразделяется:
* - demi plie – приседание по какой-либо позиции классического танца без отрыва пяток от пола называется маленьким приседанием, или полуприседанием.
* - grand plie – глубокое приседание, со сгибом колен до предела и отрывом пяток от пола.
* Plie исполняется по всем позициям. Во II позиции пятки от пола не отрываются.
* Plie развивает силу ног, выворотность, развивает ахиллово сухожилие и связки голеностопа и коленного суставов. Оно придает телу гибкость, мягкость, пластичность, способствует устойчивости, апломбу. Plie несет в танце рессорную, амортизирующую функцию, так как является составной частью всех прыжков. При исполнении plie огромное значение имеет выворотность ног. В классическом танце plie и выворотность неразрыно связаны, так как на них строится вся аммортизационно - рессорная функция костно-мышечного аппарата учеников. От этих двух элементов зависит и устойчивость, и свобода владения техникой классического танца.
* 3. Battement tendu
* Battement – биение, отбивание. Tendu – тянуть.
* Battement tendu – движение натянутой ногой из позиции в позицию.
* Battement tendu вырабатывает: натянутость ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног, развивает культуру движения ноги, воспитывая ногу.
* 4. Battement tendu jete
* От фр. Jeter — «бросать, кидать». Элемент, очень похожий по технике выполнения на Battement Tendu. Обучение данному движению начинается с поднятия ноги на 25 градусов. Нога при помощи взмаха отрывается от пола и задерживается в таком положении. Battement Tendu Jeté также является отличным тренировочным элементом и выполняется у балетного станка. Развивает точность, изящность ног и мышечный корсет. Battement Tendu и Battement Tendu Jeté выполняются из первой или пятой позиции.
* 5. Rond de jambe par terre
* -круг ногой по земле. В классическом танце – круговое движение рабочей ногой по полу. Движение разрабатывает выворотность, эластичность и подвижность тазобедренного сустава.
* Исполняется en dehors (от себя), en dedans (к себе).
* 6. Battement fondu
* Сочетание полуприседа на опорной ноге с одновременным сгибанием свободной на сюр ле ку де пье впереди (сзади) с последующим разгибанием работающей и выпрямлением опорной ноги. Выполняется вперед, в сторону, назад, носком в пол, с подниманием ноги на 45, 90°. При сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье нельзя опускать бедро сразу, вначале сгибается колено, а бедро удерживается неподвижно на высоте 45°, затем постепенно опускается вместе с голенью до конечного положения. Когда батман фраппе выполняется на 90°, то нога сначала опускается до 45°, затем сгибается как описано выше. Музыкальный размер 2/4 или 4/4.
* 7. Battement frappe.
* Сгибание и разгибание голени под углом 45° . Прежде чем приступить к изучению движения, осваивается положение ноги сюр ле ку де пье (sur le coup-de-pied). Батман фраппе заключается в быстром сгибании голени из и. п. правая (левая) в сторону в положение сюр ле ку де пье впереди или сзади с легким ударом об опорную ногу с последующим разгибанием вперед, в сторону, назад. Упражнение выполняется резким, сильным движением. При этом бедро и колено сохраняют выворотное положение. Так как упражнение начинается из и.п. нога в сторону, то перед началом нога из I, III позиций через батман тандю раскрывается в сторону, рука при этом из подготовительной позиции поднимается через I во II позицию.
* 8. Rond de jambe en l`air
* Круговые движения голенью в воздухе. Из и.п. правая (левая) в сторону на высоте 45° круговые движения голенью, одновременно сгибая колено внутрь (ан деор), наружу (ан дедан) до касания носком икроножной мышцы. Бедро в выворотном положении.
* 9. Releve lent на 90
* Releve lent - медленное поднимание ноги на 90\*.
* Движение вырабатывает силу и натянутость стопы и ноги.
* 10. Grand battement jete
* Выполняется при помощи высокого взмаха ногой. В данном случае угол поднятия ноги составляет 90 градусов и больше, однако при обучении не рекомендуется поднимать ногу выше 90 градусов. Туловище танцора отклоняется назад при поднятии ноги вперед или вперед при взмахе ногой назад. При поднятии ноги в сторону допускается минимальное отклонение туловища, но нужно также соблюдать единую линию ноги и плеча. Исполняя Grand Battement Jeté, можно не приводить ногу в исходную позицию и выполнять взмахи 3-4 раза подряд. Исходной для данного упражнения является третья позиция. Grand Battement Jeté хорошо развивает мышечный корсет, а также аккуратность и выносливость.
* После станка ученики переходят на середину зала и приступают к выполнению экзерсиса на середине. Здесь задача усложняется, потому что опоры палки уже нет, и нужно железно держать корпус, чтобы устоять на одной ноге на полупальцах, выполняя движения согласно методике.

**Заключительная часть.**

 **Домашнее задание:**

Повторить позиции ног.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Чернышовой О.В.