24.04.2020- 2 группа
25.04.2020 -1 группа
Современный танец
Преподаватель: Стефанкова Наталья Леонидовна
Тема: **"Диалог в современном танце"**
Задание:
1. Просмотреть видеоматериал https://cloud.mail.ru/public/2hQB/mkqtfArtf
2. Написать в тетрадь что по вашему мнению означает диалог в современном танце.
Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в viber личным сообщением.

17.04.2020- 2 группа
18.04.2020 -1 группа
Современный танец
Преподаватель: Стефанкова Наталья Леонидовна

Тема: **"Закон слабого сигнала"**
Задание:
1. Просмотреть видеоматериал https://www.youtube.com/watch?v=lgjvY_nQ75s
2. Написать в тетрадь что понравилось в уроке? Что не понравилось? Что бы вы добавили? Можно сделать таблицей.
Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в вайбер личным сообщением.

10.04.2020- 2группа

11.04.2020- 1 группа

Современный танец
Преподаватель: Стефанкова Наталья Леонидовна
Задание:
1. Внимательно прочитать тему.
2. Законспектировать кратко главные части урока (Пример: I. РАЗОГРЕВ- Начало работы на уроке начинается с партерной комбинации, где задействованы различные части тела. Работа спины, медленные прогибы, различные перекаты и вытяжения. В раздел включены различные глубокие выпады для четырёхглавых мышц бедра, ягодичных мышц, а также подколенных сухожилий.)
Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в вайбер личным сообщением.
Тема: **«Структура урока по современному танцу»**
Цель: Грамотное пользование структурой (последовательностью) урока по современному танцу.
Задачи:
– познакомить с последовательностью урока по современному танцу;
- знать и точно выполнять методические правила;
– помочь изучить искусство владения средствами современной хореографии.
1. Разогрев
Начало работы на уроке начинается с партерной комбинации, где задействованы различные части тела. Работа спины – скручивания позвоночника, медленные прогибы – “Собака”, различные перекаты и вытяжения, что подготавливает спину к дальнейшей работе. В раздел включены различные глубокие выпады для четырёхглавых мышц бедра, ягодичных мышц, а также подколенных сухожилий. Для качественной проработки мышц и связок задней поверхности ног и развития гибкости позвоночника используется

упражнение “Собака”. Все упражнения усложняются координационными движениями, основными базовыми элементами современного танца.

2. Координация и изоляция

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Основные упражнения:

Голова

Наклоны вперед – назад.

Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)

Повороты в правую и левую стороны.

Свинговое раскачивание.

Плечевой пояс

Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.

Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Р

Грудная клетка

Движения из стороны в сторону.

Движения вокруг

Бедра

Слитное движение бедрами вперед – назад, из стороны в сторону.

Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

Руки. Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.

Круги в параллельных направлениях двух предплечий

Круги кистью в параллельных направлениях.

Ноги

Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point– натянутая стопа, круги стопой.

Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад

Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Учебная комбинация на основные приемы координации и изоляции охватывает базисные понятия Contraction и release, заложенные в технике Марты Грэхем. Contraction – сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

3. Упражнения для позвоночника

Техника изоляции заимствована из джазового танца, а движение тела целиком, без изоляции отдельных центров – своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому на уроке главная задача – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Основные, базовые движения современного танца для позвоночника это:

Roll down up

Flat back

Deep body bend

Curve

Twist торса- Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

4. Уровни
Современный танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: средний стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.
5. Кросс, продвижение в пространстве
Цель данного раздела развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс обычно исполняется по диагоналям класса. На уроке комбинации на продвижение интегрируются с изменениями уровней, добавляются перекаты, уходы в пол (партер).
В комбинации на уроке используются различные движения: перекаты через спину, вращения, прыжки, Grand battement jeté, повороты, работа с весом (перенос веса, падение).
6. Танцевальная комбинация
Завершающим разделом урока является танцевальная комбинация. Лексический материал строится на основных, изученных движениях, усложняемых более сложными ракурсами, положениями тела в пространстве. Используются различные уровни, движения, связанные с положениями contraction и release, спирали, твисты. Усложняется координация, меняется темпоритм.
В танцевальной комбинации используется определенный рисунок движения, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Для более быстрого разучивания несколько комбинаций соединяются в единый, хореографический выстроенный материал.

03.04.2020г. - 3 группа (вечерняя смена)
04.04.2020г.- 1 группа (утренняя смена) и 2 группа
Современный танец
Преподаватель: Стефанкова Наталья Леонидовна
Тема: **«Работа мышц в движениях»**

Задание:
1. Внимательно рассмотреть все данные картинки, посмотреть, как работают мышцы в разных упражнениях. https://cloud.mail.ru/public/qia9/2EbqCpu2q
2. Выписать в тетрадь мышцы.
3. Практическое задание: качать пресс 20 раз (лёжа на спине, вытянутыми ногами из стороны в сторону), стойка в планке 1,5 мин. Вспомнить разминку (изоляция) по современному танцу.
Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в вайбер в группу.