**Дистанционные занятия по хореографии группы № 4 танцевального коллектива «Мир детства» с 8.11 по 13.11.21 года.**

Тема: «Техники современных танцевальных стилей». Тема рассчитана на три занятия. Продолжительность занятия – 30 минут в соответствии с требованиями санпина.

1. Часть занятия – разминка.

Упражнения для разогрева:  
– танцевальный шаг с носка;  
– шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;  
– шаги на полупальцах, пятках;  
– шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);  
– подскоки;  
– бег взахлест;  
– высокий бег («лошадки»);  
– шаги в приседании («уточки»);  
– прыжки на двух ногах («зайцы»);  
- шаг "полька" с подскоками;  
- галоп с переменой сторон.

1. Шаги с руками, находящимися в  
положении «ладони на талии».  
- танцевальный шаг с носка;  
- шаги на полупальцах;  
- шаги на пятках;  
- шаги поочередно на полупальцах, пятках;  
- маршевый шаг на месте;  
- легкий бег с поджатыми ногами;  
- подскоки на месте и с продвижением;  
- боковой галоп с переменой сторон.

2.    Часть занятия – техники современных стилей

На рубеже начала XX века возник «новый танец» самобытный язык движений, новый лексический модуль, который был назван танец-модерн. Параллельно с этим событием шло развитие джазового танца, как определенной танцевальной техники. Накапливая опят и совершенствуясь, эти техники танца начиная с 70- ых годов XX века успели повлиять друг на друга и благодаря этому возникло множество танцевальных техник, которые соединяют в себе, как и элементы джазового танца так и танца-модерн ну и конечно же многое заимствуют из классического балета. Так возник термин "Модерн-джаз танец". Развитие современной хореографии идет через соединение разнородных стилей, использование танцевального материала различного свойства: этнических танцев, фольклора, классического танца, бытовой пластики, джаза. Это дает неоспоримую возможность педагогам-хореографам проявиться в интересных слияниях различных техник, стилей и направлений современной хореографии. Поэтому изучения и знания лексики, специфических способностей стиля и манеры исполнения модерн-джаз танца, овладение техникой исполнения позволяет ученикам значительно расширить лексический арсенал, творческий диапазон и фантазию нового поколения. Помимо выше сказанного современный танец способствует повышению технического уровня ученика улучшения его гибкости, способность к импровизации и лучшему пониманию своего тела, правильному дыханию во время танца.

Разогрев (упражнения stretch – характера; движения, заимствованные из классического танца (разогрев ног); упражнения свингового характера. Изоляция: движение изолированных центров (голова, плечи, грудная клетка, руки, ноги); координация двух изолированных центров. Упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll contraction, relese, tilt; Уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях). Кросс: передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения.

1. Заключительная часть урока – Поклон.