

**Студия спортивного танца и пластики «Soul energy», педагог Варрки Т.В.  
Дистанционные занятия для второго года обучения**

№ занятия	Дата	Содержание занятия
1/2	02.09 04.09	1. Инструктаж по Охране Труда. Учащимся рекомендуется изучить «Требования по охране труда при проведении занятий по спортивным танцам и пластике». Она доступна в группе студии современного танца «Soul energy» Вконтакте <a href="https://vk.com/doc-131203004_571683293">https://vk.com/doc-131203004_571683293</a> 2. Повторите разминочные упражнения, которые были разучены в прошлом году.
3/4	09.09 11.09	1. Комплекс упражнений для плечевого пояса– расслабление, «растряска» плеч, вращение вперед, назад, попеременно и в противоходе. 2. Повторите танцевальный отрывок, который мы начали разучивать на занятии. Запись можно посмотреть в группе студии современного танца «Soul energy» Вконтакте <a href="https://vk.com/doc-131203004_571683293">https://vk.com/doc-131203004_571683293</a>
5/6	16.09 18.09	1. Повторите комплекс упражнений для грудного отдела позвоночника– движения вперед-назад, в стороны, по диагонали, вращение. 2. Понятие сценического пространства. Ознакомьтесь со статьей «Понятие сценического пространства» <a href="https://vk.com/doc-131203004_592135100">https://vk.com/doc-131203004_592135100</a> в нашей группе Вконтакте
7/8	23.09 25.09	1. Посмотрите опубликованные в нашей группе Вконтакте «Упражнения на равновесие»: <a href="https://vk.com/doc156333025_545180590?hash=c06cc79a1b2aadf938&amp;dl=302b11c7630e4d48e6">https://vk.com/doc156333025_545180590?hash=c06cc79a1b2aadf938&amp;dl=302b11c7630e4d48e6</a> Попробуйте проделать несколько упражнений. 2. Повторите танцевальный отрывок, который мы начали разучивать на уроке. Видеозапись в группе
9/10	30.09 02.10	1. Разминка. Выполнить разминку в течении 10 минут. 2. Повторите танец «Я танцую» для показа на концерте ко Дню учителя. Видеозапись в группе.
11/12	07.10 09.10	1. Комплекс упражнений для тазобедренного отдела позвоночника– движения вперед-назад, в стороны, по сложным траекториям, восьмерка, раскачка. 2. Ознакомьтесь с «Правилами поведения на сцене и за кулисами» <a href="https://vk.com/doc-131203004_624088833">https://vk.com/doc-131203004_624088833</a> Подумайте, как на нашей сцене можно выйти на танец и как уйти после него.
13/14	14.10 16.10	1. Разминка. Выполнить разминку в течении 10 минут. 2. <b>Танец, пластика:</b> замедленное движение. Мы уже делали с вами замедление движения во время шага. Зачем это нужно? Замедляясь, мы начинаем лучше осознавать свое тело, свои жесты и движения. Выберите любое простое действие, например, заваривание чая, усаживание на стул, перелистывание книги. И начните все делать раза в три медленнее обычного. Наблюдайте за своим телом, за своим вниманием. Старайтесь, чтобы ритм движения был плавным и равномерным, без рывков. Попробуйте очень медленно походить, следите за тем, чтобы руки и ноги двигались в одном ритме.

15/16	21.10 23.10	1. Разминка. Выполнить разминку в течении 10 минут. 2. Групповые перестроения. Вспомните, какие групповые перестроения мы проходили на уроке, какие перестроения используются в нашем новом танце. Повторите танцевальный отрывок, который мы разучивали на уроке. Видеозапись в группе
17	28.10	1. Посмотрите, опубликованные в нашей группе Вконтакте «Упражнения на равновесие»: <a href="https://vk.com/doc156333025_545180590?hash=c06cc79a1b2aadf938&amp;dl=302b11c7630e4d48e6">https://vk.com/doc156333025_545180590?hash=c06cc79a1b2aadf938&amp;dl=302b11c7630e4d48e6</a> Попробуйте проделать несколько упражнений. 2. Повторите танцевальную комбинацию, которую мы разучивали на уроке. Видеозаписи можно посмотреть в группе «Студия современного танца "Soul energy" Вконтакте <a href="https://vk.com/club131203004">https://vk.com/club131203004</a>
18	30.10	1. Упражнения для бедер, коленей, стоп. Повторите разминочные упражнения, которые были разучены на уроке: упражнения для развития подвижности бедер – движения вперед-назад, в стороны, по сложным траекториям, восьмерка, раскачка; проработка стоп – вращение стоп, ход на носках, пятках, внутренней и внешней поверхности стопы. 2. Посмотрите видеоролик танца в стиле «локинг», опубликованный в группе «Студия современного танца "Soul energy" Вконтакте: <a href="https://vk.com/video-131203004_456239203">https://vk.com/video-131203004_456239203</a> Обратите внимание на круты кистей, прыжки. Попробуйте повторить какие-нибудь движения из этого ролика.
19	06.11	1. Упражнения на расслабление : ознакомьтесь и выполните упражнения <a href="https://disk.yandex.ru/i/8Hhj48ZEQH7JnQ">https://disk.yandex.ru/i/8Hhj48ZEQH7JnQ</a> 2. «Локальное» движение тела. Закрепощение и расслабление. Выполняем упражнения: сосредоточьте внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать тоже самое поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, корпусом. Проверяем, чтобы действовала только та часть тела, с которой мы в данный момент работаем.
20/21	11.11 13.11	1. Упражнение «Броуновское движение». Вспоминаем упражнение, которое мы делали на уроке. Видеозапись вам в помощь <a href="https://vk.com/video156333025_456239112">https://vk.com/video156333025_456239112</a> 2. Повторите танцевальный отрывок, который мы разучивали на уроке. Видеозапись в группе
22/23	18.11 20.11	1. Прodelайте упражнение «Броуновское движение» с замедлением и ускорением. 2. Повторите танцевальный отрывок, который мы разучивали на уроке. Видеозапись в группе
24/25	25.11 27.11	1. Разминка. Выполнить разминку в течении 10 минут. 2. Повторите танец «Люди в черном» для записи видео ко Дню Матери. Видеозапись в группе.
26/27	02.12 04.12	<b>Танец, пластика:</b> усиленная проработка рук. Пальцевые упражнения 1.Посмотрите видеоматериал: «Упражнения для кистей и пальцев рук»: <a href="https://youtu.be/jXB3yUKpT98">https://youtu.be/jXB3yUKpT98</a> Выполните несколько упражнений из этого комплекса. 2.Для вдохновения: «Упражнения для пальцев и пальцевый балет в конце ролика»: <a href="https://youtu.be/IRWU-DTzLI">https://youtu.be/IRWU-DTzLI</a>

28/29	09.12 11.12	1. Разминка. Выполнить разминку в течении 10минут. 2. Стиль popping. Ознакомьтесь со статьей о возникновении стиля popping <a href="https://var-veka.ru/blog/enciklopediya-tanca-popping.html">https://var-veka.ru/blog/enciklopediya-tanca-popping.html</a>
30/31	16.12 18.12	1. Разминка. Выполнить разминку в течении 10минут. 2. Повторите танцевальный отрывок, который мы разучивали на уроке. Видеозапись в группе
32/33	23.12 25.12	1. Разминка. Выполнить разминку в течении 10минут. 2. Повторите танец «Крези» для выступление на новогоднем празднике. Видеозапись в группе.
34	30.12	Просмотр и анализ видеозаписей выступлений этого года