

|   |                                          |                                                        |
|---|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1 | Педагог дополнительного образования      | Кистина Зоя Витальевна                                 |
| 2 | Название объединения                     | Ансамбль танца «Грация» 3 год обучения                 |
| 3 | Дата проведения занятия, основной группы | 08.04.2020г                                            |
| 4 | Тема занятия                             | Джазовая разминка. Стретчинг. Контактная импровизация. |



Всемирный день здоровья – праздник посвященный заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний. День, который решили сделать официальным днём здоровья – 7 апреля. И хоть многим может показаться, что этот праздник в основном для врачей, но это не так. Всемирный день здоровья – праздник для всех людей, которым безразлично своё здоровье.

Важность этого праздника трудно переоценить, ведь он не просто напоминает нам о том, как важно следить за своим здоровьем, но ещё и во время этого праздника проводится ряд общественно полезных мероприятий.

### Когда проходит

Праздник проходит ежегодно 7 апреля. Что примечательно, так было далеко не всегда. Вообще, идея отмечать этот праздник пришла в 1948 году.

### Кто отмечает

Отмечают этот замечательный праздник, наверное, во всём мире, по крайней мере, в 194 странах, входящих в ВОЗ точно. Что касается того, профессиональный ли этот праздник или нет, то Всемирный день здоровья отмечают абсолютно все люди, для которых своё здоровье – не пустой звук. И если вы следите за своим здоровьем, заботитесь о профилактике болезней, то это ваш праздник. Также понятно, что все работники медицинских сфер могут в какой-то мере, назвать этот праздник профессиональным.

### История

В 1948 году 22 июля в честь утверждения устава ВОЗ был впервые отпразднован Всемирный день здоровья. Со временем этот праздник перерос в глобальную кампанию по защите здоровья, по проведению профилактических мер и информировании населения о том, как правильно следить за своим здоровьем. И сейчас этот праздник превратился уже в глобальную социальную кампанию, к участию в которой привлечены многие знаменитости, политики и прочие влиятельные личности.

### Традиции

Всемирный день здоровья – время для благотворительных мероприятий, связанных со здоровьем. Эти мероприятия проводятся каждый год и уже успели стать неотъемлемым атрибутом празднования. Вообще их можно разделить на несколько видов:

- - Пропаганда здорового образа жизни.
- - Раздача информационных листовок волонтерами, агитация к заботе о своём здоровье от знаменитостей, проведение разных тренингов, выступлений и т.д.
- - Проведение спортивных мероприятий.
- - Мастер-классы от профессиональных спортсменов, спортивные соревнования для всех желающих.
- - Благотворительные сборы средств.
- - Сбор средств для нуждающихся больных, сборы средств в фонды борьбы против различных заболеваний.
- - Бесплатная медицинская помощь.
- - Врачи-специалисты выезжают в отдалённые места, где проводят осмотры, консультации и т.д.

### Интересные факты

- Кого бы вы назвали самой здоровой нацией в мире? Дайте угадать, японцев? Нет? А вот официальные исследования всё-таки говорят, что японцы. Более того, эти исследования нашли ещё и самое здоровое место в мире. Это японский остров Окинава. Там в среднем люди живут 80 лет, а количество людей, проживших более века, уже перевалило за 500.
- В Россию термин «здоровый образ жизни» ввёл Израиль Брехман. Сделал он это в 1989 году.
- Наука о здоровье называется валеология.

- В качестве флэшмоба - включить музыку «Веселая зарядка» и станцевать вместе с родственниками, которые тоже сидят дома.

## ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ НОГ В ДЖАЗОВОМ ТАНЦЕ

Наиболее универсальна в отношении позиций ног школа Г.Джордано.

### **Первая позиция:**

- 1 параллельная - стопы вместе
- 1-аут – аналогична 1 позиции классического танца
- 1-ин- пятки направлены наружу, носки соединяются вместе

### **Вторая позиция:**

- 2 параллельная – стопы параллельны и находятся точно под бедрами. Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция, в которой исполняется очень много упражнений.
- wide position – широкая вторая параллельная
- 2-аут – аналогична классической позиции, иногда используется широкая 2-аут позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч.

**Третья позиция** – практически не используется

### **Четвертая позиция:**

- 4 параллельная позиция – одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы
- 4-аут – аналогична классической

### **Пятая позиция:**

- 5 параллельная – стопы параллельны, рядом и одна стопа немного впереди другой (на полстопы)
- 5-аут – аналогична классической

## ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ РУК ДЖАЗОВОГО ТАНЦА

В джазовом танце положение рук гораздо разнообразнее, чем например, модерн танце. На определение позиций рук повлияла европейская школа классического танца, которая имеет существенное отличие от русской школы. Отдельно необходимо остановиться на положении кистей. Во всех положениях и позициях кисти могут быть в нескольких вариантах:

- Flex - сокращенная кисть, то есть ладонь перпендикулярно к предплечью
- Jazz – hand – пальцы напряжены и разведены на максимальное расстояние друг от друга
- Пальцы вытянуты, ладонь – продолжение руки
- Stone – hand - пальцы сжаты в кулак
- French – hand

### **Первая позиция.**

Руки согнуты в локтях, параллельно полу, ладони находятся у груди.

### **Вторая позиция.**

Обе руки раскрыты в сторону, вытянуты в локтях на уровне плеч, пальцы кистей вытянуты.

### **Третья позиция.**

Одна рука вытянута вперед (раскрытая 1-я позиция), другая во 2-й позиции.

### **Четвертая позиция.**

Одна рука поднята вертикально вверх, другая в оппозицию, то есть опущена вниз.

### **Пятая позиция.**

V – position, руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально вверх или вниз.

### **Шестая позиция.**

- **открытая форма** – одна рука находится во 2-й позиции, другая в 1-й джаз позиции;
- **закрытая форма** - одна рука находится по-прежнему во 2-й позиции, другая рука, находящаяся в первой позиции, кисть наверх, локоть вниз.

### **Седьмая позиция.**

Одна рука находится во 2-й позиции, другая согнута в локте, в **открытом** положении – ладонь повернута вверх, находится в стороне диагонально корпусу, рядом с бедром, параллельно полу. В **закрытом** положении, одна рука находится по-прежнему во 2-й

позиции, другая рука, находящаяся у бедра, локтем перпендикулярно полу опускается вниз, кисть у плеча, смотрит вверх.

#### ***Восьмая позиция.***

- **открытая** – обе руки, согнуты в локтях, ладонями вверх находятся у бедер диагонально, параллельно полу;
- **закрытая** – обе руки, согнутые в локтях, кистями вверх, перпендикулярно полу.

#### ***L – position.***

Правая рука в четвертой позиции, левая во второй позиции и наоборот.

#### ***Egyptian position.***

- **открытая** – руки, согнуты в локтях, образуют прямоугольник, предплечье параллельно полу;
- **закрытая** – из открытой позиции руки собираются в локтях и кистях, образуя закрытую позицию, взгляд направлен в кисти, локти чуть уровня плеча.

#### ***Egyptian high.***

3-я классическая позиция рук, кисти повернуты ладонью наружу, JAZZ – HAND, корпус в положении ARCH



- Стретчинг - Упражнения на растяжку и гибкость. (Для тех, кто забыл упражнения, которые мы разучили, набираем в интернет-поисковике **стретчинг видео упражнения** и выбираем ).
- Контактная импровизация видео ищем там-же.

|   |                                           |                                                                                      |
|---|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Педагог дополнительного образования       | Кистина Зоя Витальевна                                                               |
| 2 | Название объединения                      | Ансамбль танца «Грация» 1 год обучения                                               |
| 3 | Дата проведения занятия, начальной группы | 08.04.2020г                                                                          |
| 4 | Тема занятия                              | Флэшмоб к Всемирному дню здоровья.<br>Самостоятельное сочинение комбинаций у зеркала |



Всемирный день здоровья – праздник посвященный заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний. День, который решили сделать официальным днём здоровья – 7 апреля. И хоть многим может показаться, что этот праздник в основном для врачей, но это не так. Всемирный день здоровья – праздник для всех людей, которым безразлично своё здоровье.

- В качестве флэшмоба - включить музыку «Веселая зарядка» и станцевать вместе с родственниками, которые тоже сидят дома.
- После зарядки включить любимую музыку и придумать танцевальную композицию (желательно перед зеркалом).

|   |                                          |                                                                                                                           |
|---|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Педагог дополнительного образования      | Кистина Зоя Витальевна                                                                                                    |
| 2 | Название объединения                     | Ансамбль танца «Грация» 3 год обучения                                                                                    |
| 3 | Дата проведения занятия, основной группы | 10.04.2020г                                                                                                               |
| 4 | Тема занятия                             | Воспитательное мероприятие ко Дню освобождения Керчи. Повторение изученного материала. Отработка движений перед зеркалом. |

### ***Воспитательное мероприятие: 11 апреля - День освобождения Керчи . Керчь во время Великой Отечественной войны***

В годы Великой Отечественной войны (1941—1945) Керчь стала ареной жестоких сражений между советскими и германскими войсками. Линия фронта четырежды проходила через Керчь.

В 1941 году в Керчи работало 169 промышленных предприятий, с началом войны промышленность города перешла на производство военной продукции. В июле были сформированы две бригады народного ополчения, истребительный батальон. В августе начали сооружать оборонительные сооружения в районе Керчи, одновременно проводилась эвакуация населения, а с сентября – промышленных предприятий.

В ходе Крымской операции 1941 года Керчь стала прифронтовым городом и со второй половины октября начались ежедневные налеты на город немецко-фашистской авиации, во время которых 27 октября были разрушены порт и железнодорожный вокзал.

В тяжелых условиях удалось вывезти из города 30 тыс. жителей; к концу октября основное оборудование промышленности было отправлено в Сибирь и на Урал, после чего на металлургических заводах взорвали домны.

9-10 ноября начались бои на окраине Керчи, советские воины героически защищали город, но **16 ноября по приказу Ставки ВГК вынуждены были оставить город**. Гитлеровцы, оккупировав Керчь, установили в городе жестокий оккупационный режим и проводили репрессии против мирного населения.

В результате кровопролитных боёв город был практически полностью разрушен (разрушено более 85 % зданий). После ожесточённых боёв в ноябре 1941 года немцы захватили город. **Первый раз город был освобожден 30 декабря 1941 года в ходе Керченско-Феодосийской десантной операции**. Керчь была освобождена, началось восстановление города в условиях частых налетов гитлеровской авиации.

8 мая 1942 года гитлеровские войска перешли в наступление против войск Крымского фронта, оборонявшего Крымский полуостров, и 14 мая немецкие фашисты снова прорвались в Керчь. Бои продолжались несколько дней, но **19 мая 1942 года советские войска вынуждены были отступить**. В очень сложных условиях проходила эвакуация советских войск, но с 14 мая по 20 мая с Керченского полуострова удалось вывезти 120 тыс. человек.

После отступления советских войск часть советских воинов вместе с местными жителями (до 10 тыс. солдат и до 5 тыс. мирного населения, в том числе женщины, старики и дети) укрылись в Аджимушкских каменоломнях, где они успешно сражались более полугода. Подземный гарнизон продолжал вести активную героическую борьбу с врагами до октября 1942 года, большинство участников обороны погибли. При этом немцы полностью отрезали их от воды и травили газами. Для добычи воды были созданы отряды, которые в буквальном смысле высасывали воду из камня, и она шла в первую очередь раненым и для пулеметов. После войны в Аджимушкае был открыт музей.

За время оккупации гитлеровцы снова устроили в Керчи жестокий террор, уничтожив в городе и пригороде **15 тыс. военнопленных и 14 тыс. мирных жителей, свыше 14 тыс. человек было увезено на каторжные работы в Германию. 7 тыс. мирных жителей были расстреляны в Багеровском рве.**

**Золотыми буквами вписаны в историю города Керченско-Эльтигенская десантная операция и подвиг защитников Аджимушкских каменоломен.**

В полночь 31 октября 1943 года в порту Тамань начал загрузку на катера и мотоботы 386-й батальон и через 5 часов он начал высадку в районе Эльтигена южнее Керчи. Пришлось преодолевать сильное волнение на море и жесточайшее сопротивление немцев. Но десант задачу выполнил. Десанту удалось захватить плацдарм на северо-восточной окраине Керчи в ходе Керченско-Эльтигенской десантной операции, линия фронта проходила по его окраинам.

Уже с 3 ноября пополнение боеприпасами и продовольствием было возможно только самолетами. На сутки бойцы получали 150-200 граммов хлеба, 20-40 граммов консервов и 10 граммов рыбы. Бывали дни, когда весь дневной рацион составлял **80 граммов продуктов**. Но десант держался! Впоследствии, понеся большие потери, он совершил прорыв через Керчь к основным силам 56-й армии, которая высаживалась северо-восточнее города.

**В январе 1944 года** катерами Азовской военной флотилии был высажен десант в Керченском порту . Из-за штормовой погоды десант подошел к мысу с рассветом, был засечен немцами и тут же обстрелян. С другой стороны катера заливало водой, перегруженные корабли на волне становились неуправляемыми, лопались буксирные тросы. Средства доставки морского десанта – это небольшие суда с низкой посадкой, и десантникам приходилось даже создавать против волны фальшборт из собственных тел. Всем судам подойти к берегу не удалось, и части десантников пришлось высаживаться в воду. В январское штормовое море!

Из планируемого количества высадились всего чуть больше половины – две с небольшим тысячи человек. Утонули и пропали без вести 177 чел. Тяжелое вооружение выгрузили лишь частично, артиллерии не было. Основная часть потерь десанта – бойцы с обморожением. Те силы, в

поддержку которых был высажен десант, продвинуться не смогли, и он был практически уничтожен. Слишком долго наши военачальники учились воевать. Опять подвела авиация, опять посадка зимой, опять неподходящими судами, опять без учета погоды. Батальоны выполняли самостоятельные задачи в отрыве друг от друга, что привело к потере их взаимодействия.

## **Интересный факт.**

**В 369-м батальоне служила девушка-легенда морской пехоты Екатерина Михайлова (Демина).** Чтобы попасть в батальон, она написала письмо Сталину, и ответ из Москвы гласил: «Зачислить в батальон».

В Керчи, когда в рукопашной морпехи отбили небольшой клочок земли, немцы узнали, что среди них есть девушка Катюша. Когда она приходила к колодезю за водой для раненых, они прекращали огонь, и даже помогали набирать воду. В коротких перерывах между боями они кричали: «Рус матрос! Рус Иван! Покажи Катюша! Стрелять — нет». И действительно не стреляли, а махали ей руками и играли на губной гармонике «Выходила на берег Катюша».

Санструктор 369-го отдельного батальона морской пехоты Дунайской военной флотилии главный старшина Михайлова Е.И. 22 августа 1944 года при форсировании Днестровского лимана в составе десанта одной из первых достигла берега, оказала первую помощь семнадцати тяжелораненым матросам, подавила огонь крупнокалиберного пулемёта, забросала гранатами дзот и уничтожила свыше 10-и гитлеровцев. Вот такими были морпехи 369-го батальона.

После войны Михайлова Е.И. жила в Балашихе, ее часто можно было видеть в телесюжетах центральных каналов, а в 1990г. ей было присвоено звание Героя Советского Союза.

В ходе этого десанта была освобождена часть города, но из-за неудачи наступления на плацдарме занятые десантом позиции пришлось оставить.

**11 апреля 1944 года Керчь была окончательно освобождена.**

В октябре – ноябре 1943 года гитлеровские войска провели насильственную эвакуацию население Керчи и ее окрестностей, укрывавшихся расстреливали, поэтому **в момент освобождения в Керчи в ней было только 30 жителей.** За время войны численность населения города сократилась с 70 тыс. до 6,5 тыс. человек. Однако население начало быстро возвращаться, и уже 17 апреля в городе было около 6 тыс. жителей, а на 1 июня 1944 года в городе проживало 24 тыс. человек.

В результате оккупации и ожесточенных боев, Керчь была разрушена, уничтожено более 85% жилого фонда, а восстановление города началось с разминирования – за 4 месяца было обезврежено около 100 тыс. мин, свыше 80 тыс. снарядов и авиабомб.

Писатель П.Павленко, побывавший в те годы в Керчи, позже написал: «Когда я увидел Сталинград, он не потряс мое воображение, ибо я до него видел Керчь».

О тяжести и ожесточенности боев при обороне и освобождении Керчи свидетельствует тот факт, что за эти бои 146 человек были удостоены высокого звания Героя Советского Союза, а 21 воинская часть и соединение были удостоены почетного звания «Керченские».

**Всего на Керченском плацдарме сложили головы более 254 тысяч советских воинов.**

**Вечная им память и слава!**

В честь освобождения города на вершине горы Митридат воздвигнуты Обелиск Славы и Вечный огонь. **Обелиск Славы на горе Митридат открыт 8 августа 1944 г.** Это первый монументальный памятник, посвященный событиям Великой Отечественной войны на территории СССР. **А 9 мая 1959 года здесь был зажжен Вечный огонь.**

На горе высокой Митридата

Обелиск и пушки с трех сторон.

В честь бойца – матроса и солдата –

Памятник над морем вознесен.

Затонувший пароход на рейде,

Зданий в брызгах взрывов строгий вид, –

Город, знавший множество трагедий,

Нам о бдительности говорит. **Н. Ушаков**

**14 сентября 1973 года Керчи присвоено звание город-герой с вручением высших наград СССР — ордена Ленина и медали Золотая звезда.**

## **Указ Президиума Верховного Совета СССР**

### **«О присвоении городу Керчи почетного звания «Город-Герой»**

За выдающиеся заслуги перед Родиной, массовый героизм, мужество и стойкость, проявленные трудящимися Керчи и воинами Советской Армии, Военно-Морского Флота и авиации в годы Великой Отечественной войны, и в ознаменование 30-летия разгрома фашистских войск при освобождении Крыма присвоить городу Керчи почетное звание «Город-Герой», с вручением ордена Ленина и медали «Золотая Звезда».

Москва, Кремль.

14 сентября 1973 г.

**8 октября 1974 года городской комсомольской организации Керчи вручён орден Отечественной войны первой степени.**

В послевоенные годы все силы были брошены на восстановление народного хозяйства Керчи, а курортному строительству уделялось мало внимания. Поэтому Керчь стала крупным промышленным центром с наиболее развитыми судостроением и металлургией.

## **11 апреля - День освобождения Керчи**

[Олег Глечиков](#)

Каким он был апрель сорок четвёртого,

И сколько было их живых – керчан,

Кто нашу армию победную встречал,

На месте города, войной проклятой, стёртого?

Их было тридцать, тридцать лишь живых!

А до войны – сто с лишним тысяч жило!

Вы мне не верите?! Но это так и было!..

Был «Багеровский»... и другие рвы.

И в эти рвы, бросали их – керчан:

Мужчин и женщин, стариков и деток,

Одетыми бросали и раздетых,

Живых и умирающих от ран!

Добавьте к ним, те десять тысяч с лишним,  
Аджимушкайцев – павших партизан,  
Десантников – кто в Эльтигене пал...  
Какая очередь из мёртвых пред Всевышним?!

Сегодня, Керчь, надела праздничный наряд,  
И главный стяг на этом празднике Победы –  
Наш Красный Флаг, под ним сражались деды,  
Отцы и братья... каждый был солдат!

Но и России, славный трикопор,  
На этом празднике – один из главных,  
Побед он видел много очень славных!..  
Из флагов создан целый коридор.

И по нему – из ветеранов строй.  
Медалей звон сливается с церковным.  
Ведь звон церковей опять в стране – духовный,  
А день Свободы – праздник непростой!

Да-да, Свободы! Мы ведь не рабы!  
А ведь фашисты лишь о том мечтали,  
Чтоб жили в рабстве мы, без радости, в печали...  
Но их мечты вколочены – в гробы!

- Вычитать небольшое стихотворение о героической Керчи.
- Повторить танец «На горе», «Мальчишки и девчонки», «Крымский бриз»
- Отработка движений перед зеркалом.

|   |                                          |                                                                   |
|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1 | Педагог дополнительного образования      | Кистина Зоя Витальевна                                            |
| 2 | Название объединения                     | Ансамбль танца «Грация» 3 год обучения                            |
| 3 | Дата проведения занятия, основной группы | 12.04.2020г                                                       |
| 4 | Тема занятия                             | Классический экзерсис. Совершенствование танцевальных композиций. |

**Тема: «Классический экзерсис у станка».**

### **Содержание.**

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Домашнее задание.

### **Теоретическая часть**

Термин «классический танец» появился в России во второй половине XIX века; «классика» (лат.) – образцовый, идеальный, совершенный. Постепенно этот термин вошел в обиход, вытеснив бытовавшие ранее определения – «серьезный», «благородный», «академический». Известный теоретик балета Л.Д. Блок в книге «Классический танец: история и современность» пишет: «Классический танец – система художественного мышления, оформляющего выразительность движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры. В правилах школы классического танца сконцентрирован огромный, многовековой опыт исполнителей и педагогов: как эмпирический, наглядно передающийся и по сей день из поколения в поколение, так и теоретический, зафиксированный в учебниках. И как показывают современные исследования, он вполне согласуется с биомеханическим анализом элементов классического танца.

### **Основные эстетические принципы классического танца:**

1. Апломб (равновесие) – как основной закон классического танца, переход из одного устойчивого положения в другое, из одной позы – в другую. Правильное расположение общего центра тяжести.
2. Строгое соблюдение в рисунке движений вертикальных и горизонтальных линий, сохранение симметрии частей тела, так называемая «живая геометрия танца» (Л.Д. Блок).
3. Выворотность, гибкость, наличие прыжка, сценическая внешность, красивые пропорции и линии тела – анатомические основы классического танца.
4. Танец на пуантах.
5. Элегантный аристократический стиль танца.
- 6 Правила классического танца помимо эстетической стороны заключают в себе огромную пользу для человеческого организма.

Например, *port de bras* - не только красивое движение, но и упражнение, вырабатывающее хорошую осанку. Неестественные с обыденной точки зрения положения классического танца оказываются самыми удобными для исполнения сложнейших технических элементов. Так, V позиция наиболее удобна как исходное положение для выполнения труднейших *developpees*, для сохранения апломба на полупальцах и пальцах, а также для исполнения всех заносок. Тоже можно сказать о позициях рук. Принятые в классическом танце чуть согнутые локти – не только отзвук благородного стиля XVII – XVIII века, эпохи менуэтов и гавотов, но и условный сигнал для «осаживания» лопаток. III позиция рук не только уравнивает тело танцовщика, но образует как бы воздушный «купол» над его головой, удлиняющий фигуру, сообщая ей сходство с устремленным вверх собором. Втянутый живот, как и «схваченный» низ позвоночника, создают элегантный аристократический стиль танца, необходимый для воплощения сказочно-прекрасных персонажей классических балетов. И в то же время эти мышечные усилия позволяют направить все напряжение к точке «золотого сечения», центру, из которого «вырастают» все движения. Можно говорить и о целесообразности уровня работающей ноги (носком в пол, на 25°, 45°, 90°) для исполнения различных по характеру движений. В этом случае мы также видим примеры «живой геометрии»; выполняя экзерсисы, исполнитель постоянно «рисует» ногами, руками, корпусом различные геометрические фигуры: дугу, прямую, круг, а также *arabesque*, *attitude*. Классический танец имеет ряд существенных признаков, которые отличают его от других видов танцевального искусства: - это всегда сценический танец; - движения этого танца условны; пуанты, выворотность, большая амплитуда движений – весь арсенал классического танца служит тому, чтобы как можно дальше уйти от бытовой пластики; - содержание в нем передается обобщенно, символически.

### **Практическая часть.**

Урок классического танца состоит из трёх разделов:

1. Экзерсис у станка;
2. Экзерсис на середине зала;
3. *Allegro*.

В завершении урока выполняются различные формы *port de bras*, которые предназначены для того, чтобы организм учащихся после напряженной работы окончательно пришел в состояние покоя и растяжка и шене.

#### **Экзерсис у станка.**

Первый раздел – экзерсис (фр. *exercice* — «упражнение») у станка, то есть изучение элементарных базовых движений. Способствует развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений. Требования к экзерсису у станка:

1. Все движения выполняются сначала с правой, а затем с левой ноги. Любая комбинация исполняется в направлении «туда» и «обратно» (*en dehors et en dedans*).
2. Для исполнения движения с другой ноги выполняется поворот лицом к палке.

3. Все учебные задания начинаются с preparation (подготовительное движение).

4. Все учебные задания завершаются в исходное положение.

5. Все движения изучаются сначала у станка, затем на середине зала. Особенность выполнения экзерсиса у палки связана с дополнительной опорой. Для облегчения достижения правильного исполнения вначале движения изучают лицом к палке. Затем - держась за палку одной рукой. Для развития выворотности движения выполняются вначале в сторону, позднее - вперед и назад. Подтянутость корпуса обуславливает свободу движения в тазобедренном суставе. Выворотность ног - обязательное условие для овладения основами классического танца. С ее помощью расширяются возможности человеческого тела, создаются предпосылки для исполнения целого ряда движений. Последовательность экзерсиса у станка: plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, rond de jambe en l'air, petit battement, battement developpe, grand battement jete.

### **Постановка корпуса.**

Учащиеся стоят в свободной позиции (невыворотная I позиция). Ноги вытянуты в колени. Мышцы таза подтянуты вверх. Позвоночник ровный. Плечи опущены. Грудная клетка раскрыта, дыхание свободное, тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни, которые плотно прилегают к поверхности пола. Не допускается «завал» на большой палец и «оседание» на пятки. Фигура плоская, без прогиба в пояснице. Такая постановка корпуса сопровождает все движения экзерсиса. Положение корпуса лицом к палке, держась двумя руками за палку. Ноги натянуты. Бедра ровные, выворотные, подтянутые. Руки полусогнуты, кисти лежат на палке, запястья опущены. Все пальцы находятся сверху палки, не обхватывая ее. Локти свободно опущены, находятся впереди корпуса. Плечи ровные. Грудь раскрыта. Корпус подтянут. Поясница не прогибается. Дыхание свободное. Голова держится прямо. Подбородок слегка вскинут. Взгляд – по линии горизонта. Положение корпуса, держась одной рукой за палку. Встать боком к палке. Ноги натянуты. Бедра ровные, выворотные, подтянутые. Рука полусогнута, кисть лежит на палке. Пальцы лежат поверх палки. Запястье опущено. Локоть свободно опущен на середине расстояния между плечом и палкой. Свободная рука - в подготовительном положении. Плечи ровные, опущены вниз. Грудь раскрыта. Мышцы спины и живота подтянуты. Дыхание свободно. Голова повернута от палки в сторону. Подбородок слегка вскинут. Взгляд устремлен в центр класса.

### **Позиции ног.**

В классическом танце существует пять позиций ног.

I позиция: ступни соединены пятками, образуя одну линию.

II позиция: ступни находятся на одной линии, но между пятками расстояние, равное длине ступни.

III позиция: ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

IV позиция: ступни стоят параллельно одна другой на расстоянии длины ступни. Носок одной ноги находится против пятки другой.

V позиция: ступни выворотно примыкают одна к другой. Носок одной ноги соприкасается с пяткой другой. Во всех позициях тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ступни, плотно прилегающие к полу. Первоначально позиции ног изучаются в положении лицом к палке. Сначала изучается I позиция, затем - II, III и V позиции. IV позиция изучается последней, как самая трудная.

- [https://www.youtube.com/watch?v=zpSC9\\_NlUyw](https://www.youtube.com/watch?v=zpSC9_NlUyw)

- <https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI>

- Станцевать танец «На горе», «Мальчишки и девчонки», «Крымский бриз» (по возможности снять видео для Зои Витальевны)

|   |                                           |                                                                                                                           |
|---|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Педагог дополнительного образования       | Кистина Зоя Витальевна                                                                                                    |
| 2 | Название объединения                      | Ансамбль танца «Грация» 1 год обучения                                                                                    |
| 3 | Дата проведения занятия, начальной группы | 12.04.2020г                                                                                                               |
| 4 | Тема занятия                              | Воспитательное мероприятие ко Дню освобождения Керчи. Повторение изученного материала. Отработка движений перед зеркалом. |

### **Воспитательное мероприятие: 11 апреля - День освобождения Керчи.**

Цель: воспитание в детях чувства патриотизма, привить любовь к родному городу и уважение к его героическому прошлому

Оборудование: плакаты и рисунки посвященные военной тематике; выставка книг военной тематики, звуковое сопровождение: «Вставай страна огромная», «Золотая Керчь»

Литература: Использовались стихи: И.Сельвинского «Я это видел», «Аждимущай», В.Левенко «Зона мужества- слева и справа..», А.Гарнакерьяна «Клятва»

Эпиграф мероприятия: «Народы теряя Память, теряют Жизнь»  
Вл. Чивилихин.

Ход мероприятия

Слово ведущего: 11 апреля мы празднуем один из самых светлых праздников нашего города – День освобождения от фашистских захватчиков. Дни войны, когда Керчь была оккупирована, вспоминается с болью. Это боль за погибших, за разрушенные города, за сожженные села, за истерзанные снарядами поля. Но с каждым годом эта боль притупляется и с каждым годом всё больше забываются те дни той страшной войны. Но это закономерность человеческой жизни – забывать то, что вызывало боль. И наверное не зря, очень многие ветераны не хотят вспоминать войну. Да и вам, поколению выросшему в мирное время трудно понять те события. У Владимира Алексеевича Чивилихина в его поэме «Память» есть такие слова «Народы теряя Память, теряют Жизнь».....

И она нужна , эта Память, и им, ушедшим, и нам, продолжающим их дела. И встают памятники, вехи священной памяти на обожженной войной земле, воскресшей для жизни.

Помните, у Егора Исаева?

Вы думаете, павшие молчат?

Конечно – «да» вы скажете. Неверно!

Они кричат, пока ещё стучат

Сердца живых и осязают нервы....

Они хотят. Чтоб памятником их

Была Земля с пятью материками.

И 11апреля мы посвящаем памяти Керчи.

У западных берегов Боспора Киммерийского, ныне Керченского пролива, в уютной бухте у подножья горы Митридат расположился один из старейших городов мира. Трудная и интересная судьба выпала на его долю. Под разными именами он вошёл в историю. Столица древнего Боспорского государства, нынешняя Керчь, начала свою историю под именем Пантикапей. Что в переводе означает «рыбный путь». Потом это имя было

вытеснено названием Боспор, что в переводе с греческого означает «переправа быка». Когда в 15 веке в городе закрепились турки, он на несколько столетий приобрёл восточный облик. Отныне на картах отмечают географическую точку «Керчь». С именем Керчь застали русские этот город, после заключения Кючук-Кайнарджийского мирного договора. Жизнь наполнилась русским духом. Но вопреки желаниям многих романтиков, русские оставили городу имя Керчь. С этим названием город рос и развивался дальше, вписывая новые страницы в историю. Звучит песня «Вставай страна огромная»

Второй ведущий: Война! Это слово сразу обожгло, затем вызвало гнев против врага вероломно напавшего на нашу Родину. Гнев народный. Грозный, испепеляющий. В первый же день войны все города Крыма были объявлены на осадном положении. По суровым законам военного времени жила и работала Керчь. Более 15 тысяч керчан с первых дней войны ушли в армию. Многие, не дожидаясь повесток, шли в военкомат и просили направить их добровольцами на фронт.

1 чтец

В сорок первом году в Керчи  
Где прожектор метал лучи  
Нагоняя фашистских ASSO,  
Я у наших зениток клялся:  
Если всё же свершится чудо,  
Если выйду живым отсюда.  
Буду жить на таком накале.  
Чтобы руки не отдыхали.  
Чтобы сердце, как в пекле боя,  
Не искало нигде покоя.  
В громе. В лязге идущих танков  
У обугленных полустанков  
Я поклялся на вдовьем плаче:  
Если выживу – жить иначе  
Жить, гореть, себя на жалея.  
Чтобы людям жилось светлее.

Наступление на Крым вели 7 пехотных немецких дивизий 11-й армии и румынские бригады. Крым защищала 51-я советская армия под командованием генерал-лейтенанта П.И. Батова. После изнурительных боёв 16 ноября 1941 года она была вынуждена оставить Керчь и переправится на Таманский полуостров. В этот же день в Керчь вошли немецкие войска.....

Третий ведущий: Жители города сразу узнали о немецком «новом порядке». Приказом №1 на Сенной площади были вызваны и арестованы 700 человек. Этих людей вывезли за город и расстреляли. Так появился Багеровский ров.

Второй чтец:

Можно не слушать народных сказаний,  
Не верить газетным столбцам,

Но я это видел. Своими глазами.  
Понимаете? Видел. Сам.  
Вот тут дорога. А там вон –взгорье.  
Меж ними вот этак –ров .  
Из этого рва подымается горе.  
Горе без берегов.  
Нет! Об этом нельзя словами...  
Тут надо рычать! Рыдать!  
Семь тысяч расстрелянных в мёрзлой яме,  
Заржавленной, как руда.  
Кто эти люди? Бойцы? Нисколько.  
Может быть партизаны? Нет.  
Вот лежит лопухий Колька-  
Ему одиннадцать лет.  
Тут вся родня его. Хутор «Весёлый»  
Весь «Самострой» -сто двадцать дворов  
Ближние станции, ближние сёла –  
Все как заложники брошены в ров.  
Рядом истерзанная еврейка  
При ней ребёнок. Совсем как во сне.  
С какой заботой детская шейка  
Повязана маминым серым кашне...  
Матери сердцу на изменили:  
Идя на расстрел, под пули идя.  
За час, за полчаса до могилы  
Мать от простуды спасала дитя.  
И даже смерть для них не разлука:  
Не властны теперь над ними враги -  
И рыжая струйка из детского уха  
Стекает в горсть материнской руки.  
Первый ведущий: Наступил декабрь 1941 года. А с ними и Керченско –  
Феодосийская десантная операция. Это была самая крупная десантная  
операция за все годы Великой Отечественной войны. В результате этой  
операции ко 2-му января 1942 года был освобождён весь Керченский  
полуостров и сформирован Крымский фронт. Но полностью освободить  
Крым советским войскам не удалось.  
В мае 1942 года Крымский фронт потерпел поражение. Наши войска  
бросая раненых, теряя технику вынуждены были снова отступить на  
Таманский полуостров, но части прикрытий под командованием полковника  
Ягунова попали в окружение. Было принято решение о спуске  
каменоломни. Так образовался подземный гарнизон, в больших и малых  
Аджимушкайских каменоломнях, общая численность которого составила 10  
тыс. человек. Вместе с солдатами в каменоломнях укрылись тысячи  
мирных жителей, больные и раненые. Обслуживающий персонал  
армейских госпиталей. Пять с половиной месяцев длилась героическая, и в  
тоже время трагическая, борьба подземного гарнизона, пока немцы не  
примени удушающий газ.

Третий чтец:

Кто всхлипывает тут? Слеза мужская  
Здесь может прозвучать кощунством  
Встать!  
Страна велит нам почести воздать  
Великим мертвецам Аджимушкая.  
Воспрянь же, в мёртвый погружённый сон.  
Подземной цитадели гарнизон!....Второй чтец:  
О камни, серые, немые,  
Забыть о вас не будет сил.  
Склоните головы живые,  
У тайны каменных могил.  
.....Минута молчания

Второй ведущий: А начиналось освобождение керченской земли и города так...

В штормовую ночь под 1 ноября 1943 года у небольшого посёлка Эльтиген высадился десант – подразделение 318 –й стрелковой Таманской дивизии и морской пехоты. Захватив небольшой плацдарм, отважные воины сорок дней и ночей героически сражались с превосходящими силами врага. Гитлеровцы бросали на них авиацию и танки, не утихая, гремела вражеская артиллерия, эшелон за эшеленом шли в наступление гитлеровцы. По двадцать атак противника за день отбивали эльтигенцы, переносили и холод, и голод. И жажду, экономили каждый выстрел из автомата, каждую мину и каждую гранату - бушующее море не давало возможности подойти нашим судам. Но они выстояли....

Первый чтец:

Зона мужества – справа и слева  
Мотобот, обелиск, медсанбат.  
Здесь навеки прописана Слава  
Здесь навеки прописан Десант  
С моря катится гул белопенный,  
Тяжело на душе и светло –

На песках золотых Эльтигена  
Столько душ золотых полегло,  
Стала братской могилой высотка....

Третий ведущий: И вот наступила весна 1944 года! Которую керчане, как и все жители Крыма, называют весной своего освобождения. За 36 дней (с 8 апреля по 12 мая) 17-я немецкая армия была полностью разгромлена, и весь Крым был освобождён.

Потом началось послевоенное восстановление города. Но об этом другая страница истории. А пока, ясно одно - сегодня не было бы нас, если бы наши отцы и деды, ценой своей жизни, кровавых мук и страданий не спасли бы нас, а может и весь мир от коричневой чумы, имя которой – фашизм. И в этой победе большую роль сыграл и наш город.

14 сентября 1973 года за выдающиеся заслуги перед Родиной и массовый героизм жителей Керчи и воинов сражавшихся под её стенами. Керчи было присвоено почётное звание «города – героя».

Сегодняшняя Керчь крупный промышленный город, живёт полнокровной жизнью - работает, строится, растёт. Улицы города – в тени зелённых

деревьев. А над городом возвышается гора Митридат. Поднимаемся на её вершину к обелиску Славы, воздвигнутому в честь воинов-освободителей Керчи.

- Повторение Танцевальных композиций «Веселая зарядка», «Дети Земли».
- Отработка движений перед зеркалом.