

Поурочный план занятий в ансамбле эстрадно-современного танца «ProDance» на время дистанционного обучения

ФИО педагога: Андросова Е.Е.

Группа №1

23.03.20

1. Общая разминка всего тела
2. После растяжки сидение на каждом шпагате в течение 1 минуты
3. Отработка танцевального куска по видео из танца «Дорога на Берлин». Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

25.03.20

1. Общая разминка всего тела
2. Сидение на каждом шпагате в течение 1.5 минуты
3. Совершенствование прыжков и вращений. https://vk.com/clubhoreograf?w=wall-29806778_35566
4. Отработка танцевального куска по видео из танца «Весёлая кадриль». Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

27.03.20

1. Общая разминка всего тела
2. Сидение на каждом шпагате в течение 2 минут
3. Упражнения на развитие гибкости спины
4. Упражнения для стоп. https://vk.com/balletbeautifulart?w=wall-5918280_63887

06.04.20

1. Общая разминка всего тела. https://vk.com/clubhoreograf?w=wall-29806778_35545
2. Упражнения на равновесие(удержание одной ноги без опоры руками)
3. Отработка танцевального куска по видео из танца «Весёлая кадриль». Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

08.04.20

1. Разминка и растяжка всего тела

2. Изучение терминов современного танца. https://vk.com/clubhoreograf?w=wall-29806778_35045

3. Отработка танцевального куска из танца «Весёлая кадриль»

Видео-отчёт в беседе группы в Viber

Поурочный план занятий в ансамбле эстрадно-современного танца «ProDance» на время дистанционного обучения

ФИО педагога: Андросова Е.Е.

Группа №2

23.03.20

1. Общая разминка всего тела
2. После растяжки сидение на каждом шпагате в течение 1 минуты
3. Отработка танцевального куска по видео из танца «Дорога на Берлин». Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

25.03.20

1. Общая разминка всего тела
2. Сидение на каждом шпагате в течение 1.5 минуты.
3. Просмотр видео «Основы классического танца»
https://vk.com/vdoxnovenie_fesf?w=wall-87302398_62905
4. Отработка танцевального куска по видео из танца «Детство». Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

27.03.20

1. Общая разминка всего тела. https://vk.com/clubhoreograf?w=wall-29806778_35590
2. Сидение на каждом шпагате в течение 2 минут
3. Упражнения на развитие гибкости спины

06.04.20

1. Общая разминка всего тела
2. Изучение элемента «пируэт»
<https://yandex.ua/video/preview?filmId=2580031571571728393&from=tabbar&text=%D0%BF%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%8D%D1%82%2B%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>
3. Изучение элемента «припадания»

Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

08.04.2020

1. Разминка и растяжка

2. Просмотр урока гимнастики и классического танца.

https://vk.com/clubhoreograf?w=wall-29806778_35065

3.Изучение терминов современного танца. https://vk.com/clubhoreograf?w=wall-29806778_35045

4. Отработка танцевального куска из танца «Дорога на Берлин»

Видео-отчёт в беседе группы в Viber