

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

3 неделя

ФИО педагога: Андросова Е.Е.

Группа №1

13.04.20

1. Общая разминка всего тела
2. Растяжка. Фото-отчёт результатов в беседе группы
3. Отработка танцевального куска по видео из танца «Веселая кадриль». Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

15.04.20

1. Общая разминка всего тела
2. Упражнения на выработку силы ног. Видео-отчёт в беседе группы
3. Изучение терминов и техники исполнения элементов классического танца.
https://vk.com/wall-87302398_62615

17.04.20

1. Общая разминка всего тела. https://vk.com/video11850010_456240108
 2. Растяжка. Сидение на каждом шпагате в течение 2 минут.
 3. Упражнения на развитие гибкости спины
 4. Отработка танцевальных комбинаций номера «Дорога на Берлин»
- Видео-отчёт в беседе группы в Viber

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

3 неделя

ФИО педагога: Андросова Е.Е.

Группа №2

13.04.20

1. Общая разминка всего тела.
2. Растяжка. Фото-отчёт результатов в беседе группы
2. Упражнения на координацию. https://vk.com/wall-87302398_62814
3. Отработка танцевального куска по видео из танца «Дорога на Берлин». Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

15.04.20

1. Общая разминка всего тела
2. Сидение на каждом шпагате в течение 2 минут.
3. Изучение техники выполнения основных элементов классического танца. https://vk.com/wall-87302398_62806
4. Отработка танцевального куска по видео из танца «Детство». Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

17.04.20

1. Общая разминка всего тела.
2. Упражнения для гибкости спины. Видео-отчёт в беседе группы.
3. Изучение терминов классического танца и их исполнение. https://vk.com/wall-87302398_62615