

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

ФИО педагога: Федоренко Ольга Владимировна

Группа №3

07.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070> и в беседе в группе Вайбер
2. Работа над ошибками новой танцевальной связки и основной танц.связки №1 «Дорога на Берлин»

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Finvite.viber.com%2F%3Fg2%3DAQB%252BvLYZaKKxKEtDRPH5h7%252BkZoIEHC2cqVGzg8UIk2AUahj2%252B%252B6OKrWSKvhZ5at4> . Видео отчет в беседе в группе Вайбер

09.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070>
 2. Отработка акробатического элемента стойка на руках, переворот вперед
- Фото, видео отчет в беседе группы в Вайбере

11.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070> и в беседе в группе Вайбер
 2. Разбор танцевальной связки №2 из хореографической постановки «Озорники».
- Видео-отчет, разбор ошибок в беседе группы в Вайбере и Vk.

14.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070> и в беседе в группе Вайбер
 2. Работа над ошибками. Танцевальная связка №2 из хореографической постановки «Озорники».
- Видео-отчет, разбор ошибок в беседе группы в Вайбере и Vk.

16.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070> и в беседе в группе Вайбер

2. Отработка разножки в воздухе с сокращенными и натянутыми стопами. Разбор танцевальной связки №2 из хореографической композиции «Дорога на Берлин», где используется разножка.

Видео-отчет в беседе группы в Вайбере и Vk.

3. Комплекс заданий на развитие гибкости спины, стоп.

<https://www.youtube.com/watch?v=STBjoTQ41hg>

18.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070> и в беседе в группе Вайбер

2. Работа над ошибками. Танцевальная связка №2 из хореографической композиции «Дорога на Берлин», где используется разножка.

Видео-отчет в беседе группы в Вайбере и Vk.

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

ФИО педагога: Федоренко Ольга Владимировна

Группа №4

07.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070>
2. Основы теории классического танца. Большие прыжки и большие позы в классическом танце. Каждый воспитанник получает задание в своем видео-отчете должен объяснить его понимание исполнения данного движения, применение его в нашем уроке

Беседа группы в Вайбере и Vk

3. Разбор ошибок исполнения и обмен информацией между воспитанниками этой группы.

Беседа группы в Вайбере и в Vk

09.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070>
2. Отработка акробатического элемента стойка на руках, переворот вперед.

Фото, видео отчет в беседе группы в Вайбере

11.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070>
2. Упражнения на развитие гибкости спины, различные перегибы корпуса. Основные условия исполнения определенных упражнений.

Фото, видео отчет в беседе группы в Вайбере и Vk.

14.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070>

2. Комплекс заданий на развитие гибкости спины, стоп.

<https://www.youtube.com/watch?v=STBjoTQ41hg>

Фото, видео отчет в беседе группы в Вайбере и Vk.

3. Комплекс растяжки от балерины Большого театра Марфы Федоровой

https://vk.com/video44291898_456239194?list=38a7084cebd1f173c3

16.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070>

2. Отработка акробатического элемента «Переворот через плечо с открытие ног в продольный шпагат»

Фото, видео отчет в беседе группы в Вайбере и Vk.

18.04.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070>

2. Разбор танцевальной связки №1 из хореографической постановки «Память» с использованием переворота через плечо.

Фото, видео отчет в беседе группы в Вайбере и Vk.