

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

*ФИО педагога: Федоренко Ольга Владимировна*

*Группа №3*

## **21.04.20**

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 №3 из хореографической композиции «Дорога на Берлин».

Правила исполнения, последовательность, счет.

Видео отчет в беседе в группе Вайбер

## **23.04.20**

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
3. Упражнения на развитие гибкости спины, различные перегибы корпуса. Основные условия исполнения определенных упражнений.

Фото, видео отчет в беседе группы в Вайбере

## **25.04.20**

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 танцевальной связки №2 из хореографической постановки «Озорники».

Видео-отчет, разбор ошибок в беседе группы в Вайбере и Vk.

## **28.04.20**

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 №3 из хореографической композиции «Дорога на Берлин».

Видео-отчет, разбор ошибок в беседе группы в Вайбере и Vk.

### **30.04.20**

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. Три простых урока в балетном классе Марии Фэй (Ballet Workout Maria Fay's Floor Barre 3 simple classes).

[https://vk.com/video-50850170\\_171340076?list=e185a9018fa56aea28](https://vk.com/video-50850170_171340076?list=e185a9018fa56aea28)

Выборка лучших упражнений, их проработка.

### **02.05.20**

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 акробатических элементов из хореографической остановки «Озорники».

Танцевальная связка с руками №3. Четкость, положения, сохранение геометрических рисунков, заданных руководителем.

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*

### **21.04.20**

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 хореографии. Понятие «композиционное построение хореографического номера» . Каждый воспитанник в своем видео-отчете должен рассказать о композиционном построении номера из репертуара нашего коллектива.

Беседа группы в Вайбере и Vk

3. Работа над ошибками танцевальной связки №1 из хореографической постановки «Память» с использованием переворота через плечо.

Беседа группы в Вайбере и в Vk

### **23.04.20**

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.

3. Документальный фильм "Балерина". 2006 год.

Видео-портрет пяти балерин Мариинского театра: Ульяны Лопаткиной, Дианы Вишнёвой, Евгении Образцовой, Алины Сомовой, Светланы Захаровой.

[https://vk.com/video-50850170\\_171490206](https://vk.com/video-50850170_171490206)

Анализ фильма, сравнение жизненного пути пяти балерин Мариинского театра.

Беседа группы в Вайбере

### **25.04.20**

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 Vк.

### **28.04.20**

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

2. Pirouette en dehors и en dedans. Правила исполнения со всех основных позиций ног.

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

3. Балет "Щелкунчик" в различных постановках.

[https://vk.com/video-50850170\\_171529479?list=f7e3e50ebe0988f9cb](https://vk.com/video-50850170_171529479?list=f7e3e50ebe0988f9cb)

Сравнение, анализ в беседе группы в Вайбере

### **30.04.20**

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

2. Три простых урока в балетном классе Марии Фэй (Ballet Workout Maria Fay's Floor Barre 3 simple classes).

[https://vk.com/video-50850170\\_171340076?list=e185a9018fa56aea28](https://vk.com/video-50850170_171340076?list=e185a9018fa56aea28)

Выборка лучших упражнений, их проработка.

### **02.05.20**

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

2. Интенсивная проработка мышц спины, ног, пресса и ягодиц. Комплекс упражнений.

[https://vk.com/video172046157\\_456240630?list=9b103d91879ebb78b5](https://vk.com/video172046157_456240630?list=9b103d91879ebb78b5)

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

3. Разбор танцевальной связки №2 из хореографической постановки «Память». Правила исполнения, последовательность, счет.

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

