

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

ФИО педагога: Федоренко Ольга Владимировна

Группа №3

05.05.20

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. Разбор танцевальной связки №3 из хореографической композиции «Дорога на Берлин».

Правила исполнения, последовательность, счет.

Видео отчет в беседе в группе Вайбер

07.05.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070>
2. Соединение танцевальных связок №1 и №2 хореографической постановки «Озорники», учитывая музыкальный переход и смены счета.(Часть №1)
3. Беседа на тему «Наши герои», посвященная ветеранам ВОВ, героям их семьи. Каждый из воспитанников ансамбля присылает фото и краткую информацию о своем герое для размещения в группе в Vk.

12.05.20

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. Работа над ошибками Части №1 из хореографической постановки «Озорники».

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

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

Фото, видео отчет в беседе группы в Вайбере

14.05.20

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. Объединение танцевальных связок №1 и №2 хореографической композиции «Дорога на Берлин», учитывая музыкальный переход (Часть №1)

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

16.05.20

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. Работа над ошибками Части №1 хореографической композиции «Дорога на Берлин».

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

19.05.20

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.

21.05.20

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. Беседа на тему уроки актерского мастерства. Особенности мимики при исполнении того или иного образа в зависимости от характера танца и поставленной задачей от педагога.

23.05.20

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. Рассылка книг для хореографов и их воспитанников. Растяжка, секреты гибкости и стретчинг.

<https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%94%D0%BB%D1%8F%D0%A5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%B2>

Беседа группы в Вайбере и Vk

28.05.20

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. Просмотр мастер класса по актерскому мастерству для танцоров от Ульяны Костиной.

Применение полученных навыков , игра с членами семьи, минутка семейного досуга.

<https://www.youtube.com/watch?v=72Y-l4eHiWI>

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

30.05.20

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. Силовая тренировка от Marlen Fuerte Castro <https://vk.com/balletbeautifulart> (Prima Ballerina VíctorUllateBallet Principal Guest Artist *Ballet*)

Фото и 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

05.05.20

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

2. 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

07.05.20

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

2. Pirouette en dehors и en dedans со всех основных позиций ног. Использование данного элемента в хореографической композиции «Память». Отработка устойчивости при его двойном исполнении.

3. Беседа на тему «Наши герои», посвященная ветеранам ВОВ, героям их семьи. Каждый из воспитанников ансамбля присылает фото и краткую информацию о своем герое для размещения в группе в Vk.

12.05.20

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

2. Упражнения на развитие гибкости спины, различные перегибы корпуса. Основные условия исполнения определенных упражнений. Небольшая танцевальная комбинация, которую должен составить сам воспитанник ансамбля (32 счета, музыкальный размер 2/4) и использованием одного из 6 port de bras.

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

14.05.20

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

2. Объединение танцевальных связок №1 и №2 из хореографической постановки «Память» (Часть №1), учитывая музыкальный переход и особенности перехода в партерное исполнение.

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

16.05.20

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

2. Силовая тренировка от Marlen Fuerte Castro <https://vk.com/balletbeautifulart> (Prima Ballerina VíctorUllateBallet Principal Guest Artist *Ballet*)

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

19.05.20

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

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

3. Беседа на тему уроки актерского мастерства. Особенности мимики при исполнении того или иного образа в зависимости от характера танца и поставленной задачей от педагога.

21.05.20

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

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

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

3. Просмотр мастер класса по актерскому мастерству для танцоров от Ульяны Костиной.

Применение полученных навыков, игра с членами семьи, минутка семейного досуга.

<https://www.youtube.com/watch?v=72Y-l4eHiWI>

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

23.05.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070>
2. Работа над ошибками Части №1 из хореографической постановки «Память», учитывая музыкальный переход и особенности перехода в партерное исполнение.

28.05.20

1. Общая разминка всего тела. Челлендж « 21 день на шпагате». Фото-отчет в группе ансамбля «ProDance» в VK <https://vk.com/public75905070>
2. Усиление разминки и проработка классического разогрева , учитывая упражнения от мастер класса от Марии Фэй (Ballet Workout Maria Fay's Floor Barre 3 simple classes).

https://vk.com/video-50850170_171340076?list=e185a9018fa56aea28

30.05.20

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

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