

## План работы преподавателя Сергеевой О.А. на период дистанционного обучения

(с 06.04.2020 по 30.04.2020)

Разработан на основе действующих учебных программ, с учетом возможности дистанционного обучения

| Программа          | Класс | Дата       | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ссылки                                                                                                                                | Ресурс              |
|--------------------|-------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Ритмика            | 1     | 06.04.2020 | Parre terre. Разминка на полу. Упражнения для разработки стопы. Работа над подъемом стопы.<br>Упражнения для развития выворотности: "лягушка", "бабочка".<br>Просмотр партерного урока в младшей группе академии им. Вагановой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <a href="https://ok.ru/video/31905878323">https://ok.ru/video/31905878323</a>                                                         | YouTube             |
| Классический танец | 2-3   | 06.04.2020 | Повторение основных понятий классического танца.<br>Выворотность — Раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.<br>Координация — Соответствие и согласование всего тела.<br>Aplomb [апломб] — Устойчивость<br>Preparation [прэпарасион] — Приготовление, подготовка.<br>En face [ан фас] — Прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.<br>Ecartee [экартэ] — Закрытое положение корпуса и ног.<br>Effacee [эфасэ] — Развернутое положение корпуса и ног.<br>Releve [релевэ] — Приподнимать, возвышать.<br>Подъем на пальцы или на полупальцы. | Veseloje_nastroyenie                                                                                                                  | Viber<br>Instagramm |
| Народный танец     | 2-3   | 06.04.2020 | Повторение элементов народного танца. Ходы по диагонали: шаг с ударом, шаг с каблука, приставные шаги.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Аудиозапись в «ВКонтакте»                                                                                                             | ВКонтакте           |
| Современный танец  | 2-3   | 06.04.2020 | Просмотр и разбор правильного исполнения «Рондат»<br>Обратная связь: Просмотреть, разобрать, тренировать правильное исполнение трюка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=TiijaOczTZ&amp;feature=share">http://www.youtube.com/watch?v=TiijaOczTZ&amp;feature=share</a> | YouTube             |

|                    |     |            |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |
|--------------------|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                    |     |            | (Предварительно разогрев мышцы всего тела)                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |
| Классический танец | 4-5 | 06.04.2020 | Повторение классического урока у станка. Parre terre на середине. Видеоотчет или фотоотчет.                                                                                                                    | Аудиозапись в «ВКонтакте»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ВКонтакте |
| Народный танец     | 4-5 | 06.04.2020 | Повторение элементов народного танца. Ходы по диагонали: шаг с ударом, шаг с каблука, приставные шаги, припадание, шаг с каблуком и т.д. Видеоотчет или фотоотчет.                                             | Аудиозапись в «ВКонтакте»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ВКонтакте |
| Ритмика            | 1   | 08.04.2020 | Упражнения для растяжки. Полу-шпагат со скручиванием корпуса. Упражнения на укрепление спины. Видеоотчет или фотоотчет.                                                                                        | Аудиозаписи для занятия в «ВКонтакте»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ВКонтакте |
| Классический танец | 2-3 | 08.04.2020 | Самостоятельный просмотр балета «Щелкунчик» Постановка Мариинского театра 2007 года (постановка Шемякина, дирижёр Гергиев, либретто Петипа). Общее впечатление от увиденного. Что понравилось, что запомнилось | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=9ScVy8uVzWI&amp;feature=share">http://www.youtube.com/watch?v=9ScVy8uVzWI&amp;feature=share</a>                                                                                                                                                                                                                                                     | YouTube   |
| Народный танец     | 2-3 | 08.04.2020 | Вращение на середине. Отработка техники головы и четкости движения ног. Ходы по диагонали. Повторение комбинаций из танцевальных номеров.                                                                      | <a href="https://vk.com/club115829517">https://vk.com/club115829517</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ВКонтакте |
| Классический танец | 4-5 | 08.04.2020 | Комплекс упражнений с резинкой для растяжки и силы ног<br>Просмотр, выполнение упражнений в домашних условиях по 10 раз. Видеоотчет или фотоотчет.                                                             | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=W7tUOKImPgQ&amp;feature=share">http://www.youtube.com/watch?v=W7tUOKImPgQ&amp;feature=share</a>                                                                                                                                                                                                                                                     | YouTube   |
| Народный танец     | 4-5 | 08.04.2020 | Самостоятельный просмотр концерта Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева                                                                                                | <a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=4036256700775641581&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1587467973942439-1615247341356166559600288-prestable-app-host-sas-web-yp-118&amp;text=%D0%">https://yandex.ru/video/preview?filmId=4036256700775641581&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1587467973942439-1615247341356166559600288-prestable-app-host-sas-web-yp-118&amp;text=%D0%</a> | YouTube   |

|                               |     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |                     |
|-------------------------------|-----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                               |     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%80%D1%82%2B%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8F%2B%D0%BC%D0%BE%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B0%2B%D0%B2%2B%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B5%2B2020 |                     |
| Современный танец             | 4-5 | 08.04.2020 | Самостоятельный просмотр и выполнение упражнений в домашних условиях по 10-15 повторений каждое упражнение. Повторение танцевальных комбинаций из номеров. Видеоотчет или фотоотчет.                                                                                                                                                                                         | <a href="https://vk.com/club115829517">https://vk.com/club115829517</a>                                                                                                           | Вконтакте           |
| Постановка концертных номеров | 1   | 10.04.2020 | Изучение танцевальной комбинации .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   | Viber               |
| Классический танец            | 2-3 | 10.04.2020 | Повторение теории классического танца.<br>Движения у станка:<br>1 Plie [плие] — Приседание.<br>Demi-plie [деми плие] — Маленькое приседание.<br>Grand [большой] — Большой<br>Battement [батман] — Размах, биение.<br>2 Battement tendu [батман тандю] — Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвижение ноги.<br>3 Jete[жэтэ] — Бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке. | Veseloje_nastroyenie                                                                                                                                                              | Viber<br>Instagramm |

|                    |      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         |                     |
|--------------------|------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                    |      |            | <p>4 Rond de jambe par terre [рон де жамб пар тер] — Вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.<br/>Rond [ронд] — Круг.<br/>En dehors [ан деор] — Наружу, из круга.<br/>En dedans [ан дедан] — Внутрь, в круг.<br/>5 Battement fondu [батман фондю] — Мягкое, плавное, «тающее» движение.<br/>Sur le cou de pied [сюр лек у де пье] — Положение одной ноги на щиколотке другой (опорной) ноги( 3 положения: условное, впереди, сзади) .<br/>6 Rond de jambe en l'air [рон де жамб ан лер] — Круг ногой в воздухе.<br/>7 Battement frappe [батман фраппэ] — Движение с ударом, или ударное движение.<br/>Frappe [фраппэ] — Бить.<br/>8. Adagio [адажио] — Медленно, медленная часть танца.<br/>Releve lent [релевэ лян] — Медленный подъем ноги на 90 градусов.<br/>Developpee [девроппэ] — Вынимание.<br/>Battement soutenu [батман сотеню] — Выдерживать, поддерживать, движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.<br/>9. Grand battement jete [гран батман жете] — большой бросок.<br/>Passe [пассэ] — Проводить, проходить. Связующее движение, проведение или переводение ноги.</p> |                                                                         |                     |
| Народный танец     | 2 -3 | 10.04.2020 | <p>Отработка основного шага и бега русского танца.<br/>Вспомнить все комбинации где присутствует основной шаг .<br/>Записать на видео и отправить преподавателю.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <a href="https://vk.com/club115829517">https://vk.com/club115829517</a> | Вконтакте           |
| Классический танец | 4-5  | 10.04.2020 | <p>Повторение теории классического танца.<br/>Движения у станка:<br/>1 Plie [плие] — Приседание.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Veselo_e_nastroye                                                       | Viber<br>Instagramm |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
|  |  |  | <p>Demi-plie [деми плие] — Маленькое приседание.<br/> Grand [большой] — Большой<br/> Battement [батман] — Размах, биение.<br/> 2 Battement tendu [батман тандю] — Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвижение ноги.<br/> 3 Jete[жэтэ] — Бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке.<br/> 4 Rond de jambe par terre [рон де жамб пар тер] — Вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.<br/> Rond [ронд] — Круг.<br/> En dehors [ан деор] — Наружу, из круга.<br/> En dedans [ан дедан] — Внутрь, в круг.<br/> 5 Battement fondu [батман фондю] — Мягкое, плавное, «тающее» движение.<br/> Sur le cou de pied [сюр лек у де пье] — Положение одной ноги на щиколотке другой (опорной) ноги( 3 положения: условное, впереди, сзади) .<br/> 6 Rond de jambe en l'air [рон де жамб ан лер] — Круг ногой в воздухе.<br/> 7 Battement frappe [батман фраппэ] — Движение с ударом, или ударное движение.<br/> Frappe [фраппэ] — Бить.<br/> 8. Adajio [адажио] — Медленно, медленная часть танца.<br/> Releve lent [релевэ лян] — Медленный подъем ноги на 90 градусов.<br/> Developee [девроппэ] — Вынимание.<br/> Battement soutenu [батман сотеню] — Выдерживать, поддерживать, движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.<br/> 9. Grand battement jete [гран батман жете] — большой бросок.<br/> Passe [пассэ] — Проводить, проходить.<br/> Связующее движение, проведение или переводение ноги.</p> | nie |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|

|                               |     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |                     |
|-------------------------------|-----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Народный танец                | 4-5 | 10.04.2020 | Повторение танцевальных комбинаций из номеров “Как меня мати...”, “В роще калина”.<br>Записать на видео и отправить преподавателю.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Аудиозапись<br>Vkontakte                                                | Вконтакте           |
| Современный танец             | 4-5 | 10.04.2020 | Отработка комбинаций из концертного номера «Я верю». Видеоотчет или фотоотчет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Аудиозапись<br>Vkontakte                                                | Вконтакте           |
| Ритмика                       | 1   | 11.04.2020 | Упражнения для растяжки. Полу-шпагат со скручиванием корпуса. Упражнения на укрепление спины. “мостик”, “колечко”, “лодочка”.<br>Упражнение выполнять не меньше 12 раз.<br>Видеоотчет или фотоотчет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Аудиозаписи для занятия в «ВКонтакте»                                   | Вконтакте           |
| Постановка концертных номеров | 2-3 | 11.04.2020 | Изучение танцевальной комбинации .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Аудиозаписи для занятия в «ВКонтакте»                                   | Viber<br>Вконтакте  |
| Современный танец             | 2-3 | 11.04.2020 | Отработка комбинаций из концертного номера «Я верю». Повторение акробатических элементов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Аудиозапись<br>Vkontakte                                                | Вконтакте           |
| Современный танец             | 4-5 | 11.04.2020 | Упражнение на развитие гибкости<br>Выполнить комплекс предварительно разогрев мышцы тела. Видеоотчет или фотоотчет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <a href="https://youtu.be/9m50etl5iJQ">https://youtu.be/9m50etl5iJQ</a> | YouTube             |
| Постановка концертных номеров | 4-5 | 11.04.2020 | Самостоятельное сочинение танцевальной комбинации. Музыка произвольная.<br>Видеоотчет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         | Viber               |
| Ритмика                       | 1   | 13.04.2020 | Движения на середине. Танцевальная комбинация из номера “Waka Waka”. Видеоотчет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Аудиозапись<br>Vkontakte                                                | Viber               |
| Классический танец            | 2-3 | 13.04.2020 | Повторение теории классического танца.<br>Движения у станка:<br>1 Plie [плие] — Приседание.<br>Demi-plie [деми плие] — Маленькое приседание.<br>Grand [большой] — Большой<br>Battement [батман] — Размах, биение.<br>2 Battement tendu [батман тандю] — Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги.<br>3 Jete[жэтэ] — Бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке.<br>4 Rond de jambe par terre [рон де жамб пар тер] — Вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.<br>Rond [ронд] — Круг. | Veseloje_nastroyenie                                                    | Viber<br>Instagramm |

|                    |     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |                     |
|--------------------|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                    |     |            | <p>En dehors [ан деор] — Наружу, из круга.<br/> En dedans [ан дедан] — Внутрь, в круг.<br/> 5 Battement fondu [батман фондю] — Мягкое, плавное, «тающее» движение.<br/> Sur le cou de pied [сюр лек у де пье] — Положение одной ноги на щиколотке другой (опорной) ноги( 3 положения: условное, впереди, сзади) .<br/> 6 Rond de jambe en l'air [рон де жамб ан лер] — Круг ногой в воздухе.<br/> 7 Battement frappe [батман фраппэ] — Движение с ударом, или ударное движение.<br/> Frappe [фраппэ] — Бить.<br/> 8. Adagio [адажио] — Медленно, медленная часть танца.<br/> Releve lent [релевэ лян] — Медленный подъем ноги на 90 градусов.<br/> Developpee [девроппэ] — Вынимание.<br/> Battement soutenu [батман сотеню] — Выдерживать, поддерживать, движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.<br/> 9. Grand battement jete [гран батман жете] — большой бросок.<br/> Passe [пассэ] — Проводить, проходить.<br/> Связующее движение, проведение или переводение ноги.</p> |                                                                         |                     |
| Народный танец     | 2-3 | 13.04.2020 | <p>Отработка основного шага и бега русского танца.<br/> Вспомнить все комбинации где присутствует основной шаг .<br/> Записать на видео и отправить преподавателю.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <a href="https://vk.com/club115829517">https://vk.com/club115829517</a> | Вконтакте           |
| Современный танец  | 2-3 | 13.04.2020 | <p>Вспомнить и репетировать дома танец « Все будет хорошо»<br/> Отработать комбинации танца. Видеоотчет.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Аудиозапись<br>Vkontakte                                                | Вконтакте           |
| Классический танец | 4-5 | 13.04.2020 | <p>Повторение теории классического танца.<br/> Движения у станка:<br/> 1 Plie [плие] — Приседание.<br/> Demi-plie [деми плие] — Маленькое приседание.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Veseloje_nastroyenie                                                    | Viber<br>Instagramm |

|                |     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |           |
|----------------|-----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|
|                |     |            | <p>Grand [большой] — Большой</p> <p>Battement [батман] — Размах, биение.</p> <p>2 Battement tendu [батман тандю] — Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвижение ноги.</p> <p>3 Jete[жэтэ] — Бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке.</p> <p>4 Rond de jambe par terre [рон де жамб пар тер] — Вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.</p> <p>Rond [ронд] — Круг.</p> <p>En dehors [ан деор] — Наружу, из круга.</p> <p>En dedans [ан дедан] — Внутрь, в круг.</p> <p>5 Battement fondu [батман фондю] — Мягкое, плавное, «тающее» движение.</p> <p>Sur le cou de pied [сюр лек у де пье] — Положение одной ноги на щиколотке другой (опорной) ноги( 3 положения: условное, впереди, сзади) .</p> <p>6 Rond de jambe en l'air [рон де жамб ан лер] — Круг ногой в воздухе.</p> <p>7 Battement frappe [батман фраппэ] — Движение с ударом, или ударное движение.</p> <p>Frappe [фраппэ] — Бить.</p> <p>8. Adajio [адажио] — Медленно, медленная часть танца.</p> <p>Releve lent [релевэ лян] — Медленный подъем ноги на 90 градусов.</p> <p>Developpee [девроппэ] — Вынимание.</p> <p>Battement soutenu [батман сотеню] — Выдерживать, поддерживать, движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.</p> <p>9. Grand battement jete [гран батман жете] — большой бросок.</p> <p>Passe [пассэ] — Проводить, проходить. Связующее движение, проведение или переводение ноги.</p> |                       |           |
| Народный танец | 4-5 | 13.04.2020 | Вспомнить и репетировать дома танец «В роще калина»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Аудиозапись Vkontakte | Вконтакте |

|                               |     |            |                                                                                                                                                                                  |                                                                             |                      |
|-------------------------------|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                               |     |            | Отработать комбинации танца. . Видеоотчет.                                                                                                                                       |                                                                             |                      |
| Ритмика                       | 1   | 15.04.2020 | Просмотр видео-урока как «Развить выворотность стоп» . Выполнять дома комплекс упражнений на разогретое тело, растяжка ног. Видеоотчет.                                          | <a href="https://youtu.be/JHtce-rJYuE">https://youtu.be/JHtce-rJYuE</a>     | YouTube              |
| Классический танец            | 2-3 | 15.04.2020 | Повторение классического урока у станка. Просмотр видео-урока как «Развить выворотность стоп» . Выполнять дома комплекс упражнений на разогретое тело, растяжка ног. Видеоотчет. | <a href="https://youtu.be/JHtce-rJYuE">https://youtu.be/JHtce-rJYuE</a>     | YouTube              |
| Народный танец                | 2-3 | 15.04.2020 | Просмотр концерта Ансамбля песни и танца "Зёрнышко"- г. Оренбург.                                                                                                                | <a href="https://youtu.be/JVeN5mKK1ow">https://youtu.be/JVeN5mKK1ow</a>     | YouTube              |
| Классический танец            | 4-5 | 15.04.2020 | Просмотр балета «Золушка» музыка С. Прокофьева, Постановка В. Васильева ,Театр балета Государственного Кремлевского Дворца. Написать коротко впечатление от увиденного.          | <a href="https://youtu.be/qfscWTkxX9Y">https://youtu.be/qfscWTkxX9Y</a>     | YouTube<br>Вконтакте |
| Народный танец                | 4-5 | 15.04.2020 | Просмотр концерта Ансамбля песни и танца "Зёрнышко"- г. Оренбург.                                                                                                                | <a href="https://youtu.be/JVeN5mKK1ow">https://youtu.be/JVeN5mKK1ow</a>     | YouTube              |
| Современный танец             | 4-5 | 15.04.2020 | Отработка акробатических элементов. Растяжка. Повторение танцевальных комбинаций.                                                                                                | Аудиозаписи для занятия в «ВКонтакте»                                       | Вконтакте            |
| Постановка концертных номеров | 1   | 17.04.2020 | Изучение танцевальной комбинации .                                                                                                                                               | Аудиозаписи для занятия в «ВКонтакте»                                       | Viber<br>Вконтакте   |
| Классический танец            | 2-3 | 17.04.2020 | Повторение классического урока у станка. Parte terre. Разминка на полу. Упражнения для разработки стопы .Работа над подъемом стопы                                               | Аудиозаписи для занятия в «ВКонтакте»                                       | Viber<br>Вконтакте   |
| Народный танец                | 2-3 | 17.04.2020 | Вспомнить и репетировать танцевальные комбинации из номера “Капуста”                                                                                                             | <a href="https://vk.com/club115829517">https://vk.com/club115829517</a>     | Вконтакте            |
| Классический танец            | 4-5 | 17.04.2020 | Просмотр открытого урока академии балета А.Вагановой                                                                                                                             | <a href="https://ok.ru/video/5286856145">https://ok.ru/video/5286856145</a> | YouTube              |

|                               |     |            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------|-----|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Народный танец                | 4-5 | 17.04.2020 | Дробные выстукивания. Повторение.Видеоотчет.                                                                                                                                          | Аудиозаписи для занятия в «ВКонтакте»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ВКонтакте |
| Современный танец             | 4-5 | 17.04.2020 | Просмотреть видео и выполнить упражнения дома предварительно разогрев мышцы спины, каждое упражнение делаем 12 раз .После комплекса посидеть на растяжке ног по 1 минуте..Видеоотчет. | <a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=4888649910019356428&amp;text=%D1%8D%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9%2B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%2B%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%2B%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE">https://yandex.ru/video/preview?filmId=4888649910019356428&amp;text=%D1%8D%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9%2B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%2B%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%2B%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE</a> | YouTube   |
| Ритмика                       | 1   | 18.04.2020 | Просмотреть видео –урок, выполнять упражнения, предварительно разогрев мышцы тела. Видео или фотоотчет.                                                                               | <a href="https://youtu.be/Ts1UKifxzWw">https://youtu.be/Ts1UKifxzWw</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | YouTube   |
| Постановка концертных номеров | 2-3 | 18.04.2020 | Изучение танцевальной комбинации . Видеоотчет.                                                                                                                                        | Аудиозаписи для занятия в «ВКонтакте»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ВКонтакте |
| Современный танец             | 2-3 | 18.04.2020 | Вспомнить танцевальный номер «Я верю» и отработать под музыку комбинации. Снять видео и отправить преподавателю.                                                                      | Аудиозаписи для занятия в «ВКонтакте»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ВКонтакте |
| Современный танец             | 4-5 | 18.04.2020 | Вспомнить танцевальный номер «Я верю» и отработать под музыку комбинации. Снять видео и отправить преподавателю.                                                                      | Аудиозаписи для занятия в «ВКонтакте»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ВКонтакте |
| Постановка концертных         | 4-5 | 18.04.2020 | Изучение танцевальной комбинации . Видеоотчет.                                                                                                                                        | Аудиозаписи для занятия в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ВКонтакте |

| номеров |  |  |  | «ВКонтакте» |  |
|---------|--|--|--|-------------|--|
|         |  |  |  |             |  |
|         |  |  |  |             |  |
|         |  |  |  |             |  |
|         |  |  |  |             |  |