

План дистанционного обучения учащихся на 2 календарные недели
объединения «Хореографический ансамбль «Аюшки»

п/о Маркова О.Н.

Программа	№ группы	Тема занятия	Задание	Способ передачи информации для учащихся (Viber, WhatsApp, Skype и т.д.)	Обратная связь (анкета, фото, видео, рисунок и т.д.)
Хореографический ансамбль «Аюшки»	Группа 1	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> -планка во всех ракурсах по 20 секунд -отжимание :лев. 10, мал. 20 -пресс верхний 20 раз -пресс нижний 20 раз -закачка спины 20 раз -наклоны вперед, в сторону -прыжок-ступльчик -мячик в положении „ступльчик,, 	Viber т.д.)	фото т.д.)
Хореографический ансамбль «Аюшки»	Группа 1	Балетная гимнастика	<p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> https://youtu.be/26yGLx3is2U https://youtu.be/f4J5af8NBec https://youtu.be/cum9ZuGcbFY https://youtu.be/OgbadKEGVEg https://youtu.be/FurSfBzS9U https://youtu.be/OAeyLPSK6g https://youtu.be/bs7TlayVDvO https://youtu.be/htfZJrsjs 	Viber	фото
Хореографический ансамбль «Аюшки»	Группа 1	Основы классического танца, закрепление и отработка ранее изученного материала.	<ul style="list-style-type: none"> -позиции ног 1,2,3 -позиции рук 1,2,3, подготовительная -demi-prise по позициям 1,2 -I port de bra -televe (подъем на полупальцы по 6 поз) -, складочка, стоя, сидя -прыжок-ступльчик -прыжок-разножка -прыжок трамплинный 	Viber	фото

Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 1	1. Просмотр концерта детского ансамбля им. Локтева. 2. Образцы народного наследия. Просмотр концерта Академического ансамбля «Березка» ОФП	-прыжок с поджатыми ногами -«полька» комбинация 1 -«полька» комбинация 2 1. https://youtu.be/8tb-ik1KmA1 (1е отделение) https://youtu.be/_KhwNNGGSnUA (2е отделение) 2. http://youtu.be/NF2gigxocL8 http://youtu.be/z5BjvFM6TYUM	Viber	анкета
Хореографический ансамбль «Аюшки»	Группа 2		-планка во всех ракурсах по 30 секунд -отжимание: дев. 20, мал. 30 -пресс верхний 30 раз -пресс нижний 30 раз -закачка спины 30 раз -наклоны вперед-назад, вправо-влево -прыжок-стульчик	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	Балетная гимнастика	Комплекс упражнений: https://youtu.be/26yGLx3is2U https://youtu.be/f4J5aH8NBcc https://youtu.be/uym9ZuGcbFY https://youtu.be/OgbaDKEGBEg https://youtu.be/FurSfBzSp9U https://youtu.be/OAeyLPSK6g https://youtu.be/bs7TayVDvO https://youtu.be/htJfZJrsIjs	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	Основы классического танца, закрепление и отработка ранее изученного материала	Экзерсис на середине зала: -релеве по всем позициям (подъем на полупальцы) -2деми-плие, 1гранд-плие по всем позициям с работой рук -баттман тандю и.п. 1 по 4 раза крестом -баттман тандю жете и.п. 1 по 4 раза крестом -ронд де жамб партерр андеор, андедан -прыжок трамплинный -прыжок cote по всем позициям	Viber	фото

Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	Трюковой танец	<ul style="list-style-type: none"> -прыжок с поджатыми ногами -прыжок -стульчик -прыжок- разножка -наклон-, складочка,, 	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	<ul style="list-style-type: none"> 1. Просмотр концерта детского ансамбля им. Локтева 2. Образцы народного наследия. Просмотр концерта Академического ансамбля «Березка» 	<ul style="list-style-type: none"> -,, стульчик,, -,, мячик,, с подъемом на 8, на 4, на 2 -прыжок трамплинный -прыжок с поджатыми ногами Девочкам: -пируэт с подготовкой андеор, андедан вправо, влево -вращение на полупальцах с руками -вращение на каблучках с руками Мальчикам: -мячик и.п. 1 -присядка с разножкой -присядка с выносом ноги в сторону -присядка с хлопнушкой по голенищу сапога -разножка 	Viber	анкета
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	<ul style="list-style-type: none"> 1. Образцы народного наследия. Просмотр Государственного Академического ансамбля народного танца им. И. А. Моисеева 2. Образцы народного 	<ul style="list-style-type: none"> 1. https://youtu.be/8tb-ik1KmAI (1 отделение) https://youtu.be/KhwNNGGSnUA (2 отделение) 2. http://youtu.be/NF2gigxocI8 http://youtu.be/z5BjvFM6TYM 	Viber	анкета

Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	наследия. Просмотр концерта театра танца «Казаки России» ОФП	-планка во всех ракурсах по 40 секунд -отжимание: дев. 20, мал. 40 -пресс верхний 50 раз -пресс нижний 50 раз -закачка спины 40 раз -наклоны вперед-назад, вправо-влево -прыжок-стульчик	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	Балетная гимнастика	Комплекс упражнений: https://youtu.be/26yGLx3is2U https://youtu.be/f4J5aH8NBcc https://youtu.be/uym9ZuGcbFY https://youtu.be/OgbaDKEGBeg https://youtu.be/FurSfBzSp9U https://youtu.be/OAeyLPSK6g https://youtu.be/bs7TayVDvO https://youtu.be/htJfZJrsljs	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	Основы классического танца, закрепление и отработка ранее изученного материала	Экзерсис на середине зала: -релеве по всем позициям в положении эпольман круазе (подъем на полупальцы) -2деми-плие, 1 гранд-плие по всем позициям с работой рук -баттман тандю и.п.5 в положении эпольман -баттман тандю жете и.п.5 в положении эпольман -ронд де жамб партерр андеор, андедан с растяжкой и 3 пор де бра -прыжок соте по всем позициям -прыжок шажман де пье и.п.5 -прыжок па эшапе из 5 поз. во 2 поз. -прыжок па ассамбле и.п.5 -прыжок па жетей.п.5 -прыжок с поджатыми ногами	Viber	фото

Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	1. Образцы народного наследия. Просмотр концерта Академического ансамбля «Березка» Образцы народного наследия. 2. Просмотр концерта Государственного Академического ансамбля народного танца им. И.А. Моисеева 3. Просмотр концерта Государственного Академического русского народного хора им. М. Пятницкого	Плясовая» 1. http://youtu.be/NF2gigxocL8 http://youtu.be/z5BjvFM6TYM 2. http://youtu.be/4dCmfZID_SM 3. http://youtu.be/egFBfWRI6_s	Viber	анкета
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	1. Образцы народного наследия. Просмотр концерта театра танца «Казачи России» 2. Образцы народного наследия. Просмотр концерта Государственного Омского русского народного хора 3. Просмотр концерта Академического ансамбля танца Сибири им М.Годенко	1. http://youtu.be/njNyVfmQgOU 2. http://youtu.be/dOw2uhleDR8 3. http://youtu.be/hvvoHGMgm7Q	Viber	анкета
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	ОФП	-планка во всех ракурсах по 40 секунд -отжимание: д.в. 20, мал. 40 -пресс верхний 40 раз -пресс нижний 40 раз	Viber	фото

Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Балетная гимнастика	<p>-закачка спины 40 раз</p> <p>-наклоны вперед-назад, вправо-влево</p> <p>-прыжок-стульчик</p> <p>Комплекс упражнений: https://youtu.be/26yGLx3is2U https://youtu.be/f4JSaH8NBcc https://youtu.be/uym9ZuGcbFY https://youtu.be/OgbaDKEGBEg https://youtu.be/FurSfBzSp9U https://youtu.be/OAeyLPSK6g https://youtu.be/bs7TayVDvO https://youtu.be/htJfZJrsljs</p>	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Основы классического танца, закрепление и отработка ранее изученного материала	<p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>-релеве по всем позициям в положении эпольман круазе (подъем на полупальцы)</p> <p>-2деми-плие, 1гранд-плие по всем позициям с работой рук</p> <p>-баттман тандю и.п.5 в положении эпольман</p> <p>-баттман тандю жете и.п.5 в положении эпольман</p> <p>-ронд де жамб партерр андеор, андедан с растяжкой и 3 пор де бра</p> <p>-прыжок соте по всем позициям</p> <p>-прыжок шажман де пье и.п.5</p> <p>-прыжок па эшале из 5 поз. во 2 поз.</p> <p>-прыжок па ассамбле и.п.5</p> <p>-прыжок па жетей.п.5</p> <p>-прыжок с поджатыми ногами</p> <p>-прыжок -стульчик</p> <p>-прыжок- разножка</p> <p>-наклон-складочка</p>	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Грюковой танец	<p>-,,стульчик,,</p> <p>-,,мячик, с подъемом на 8,на 4,на 2</p> <p>-прыжок трамплинный</p> <p>-прыжок с поджатыми ногами</p>	Viber	фото

Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	<p>1. Образцы народного наследия. Просмотр концерта Академического ансамбля «Березка»</p> <p>2. Образцы народного наследия. Просмотр концерта Государственного Академического ансамбля народного танца им.И.А.Моисеева</p> <p>3. Просмотр концерта Государственного Академического русского народного хора им.М.Пятницкого</p>	<p>-прыжок с поджатыми ногами в повороте на 360°</p> <p>Девочкам:</p> <p>-пируэт андеор, андедан вправо, влево</p> <p>-бег в повороте в сочетании с дробью</p> <p>-вращение на полупальцах с руками</p> <p>-вращение на каблучках с руками</p> <p>-комбинации из номера «Раздольная»</p> <p>-комбинации из номера «На горке»</p> <p>Мальчикам:</p> <p>-мячик и.п.1</p> <p>-присядка с разножкой</p> <p>-присядка с выносом ноги в сторону</p> <p>-присядка с хлопнушкой по голенищу сапога</p> <p>-разножка</p> <p>-комбинации из номера «Раздольная»</p> <p>-комбинации из номера «На горке»</p>	Viber	анкета
Группа 5	Группа 5	<p>1. http://youtu.be/NF2gigxocL8 http://youtu.be/z5BjvFM6TYM</p> <p>2. http://youtu.be/4dCmfZID_SM</p> <p>3. http://youtu.be/egFBfWRI6_s</p>	<p>1. http://youtu.be/njNyVfmQgOU</p>	Viber	

		<p>концерта театра танца «Казачи России»</p> <p>2. Образцы народного наследия. Просмотр концерта Государственного Омского русского народного хора</p> <p>3. Просмотр концерта Красноярского Академического ансамбля танца Сибири им М.Г.Годенко</p>	<p>2. http://youtu.be/dOw2uhleDR8</p> <p>3. http://youtu.be/hvvoHGMgm7Q</p>		
--	--	---	---	--	--