

План дистанционного обучения учащихся на 5 календарных недель
объединения «Хореографический ансамбль «Аюшки»
ПДО 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	-планка во всех ракурсах по 20 секунд -отжимание :дев.10, мал.20 -пресс верхний 20 раз пресс нижний 20 раз -закачка спины два подхода по 20 раз -наклоны вперед, в сторону -прыжок-стульчик -мячик в положении „стульчик,, -приседания два подхода по 10 раз	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 1	Пластика движения	Комплекс упражнений : https://youtu.be/26yQLx3is2U https://youtu.be/f4JSaH8NBcc https://youtu.be/uym9ZuQcbFY https://youtu.be/OgbaDKEQBEq https://youtu.be/FurSfBzSp9U https://youtu.be/OAeyLPSK6q https://youtu.be/bs7TIayVDvO https://youtu.be/htJfZJrsjs	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 1	Образцы классического наследия/ 1. Просмотр балета «Чиполлино» 2. Просмотр балета «Золушка»	1 https://youtu.be/frBPccXXqCk 2 https://youtu.be/VEfUqpncCEg	Viber	рисунок
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 1	ОФП	-планка во всех ракурсах по 20 секунд -отжимание :дев.10, мал.20	Viber	фото

			<ul style="list-style-type: none"> -пресс верхний 20 раз -пресс нижний 20 раз -закачка спины два подхода по 20 раз -наклоны вперед, в сторону -прыжок-стульчик -мячик в положении „стульчик,, -приседания 2 подхода по 10 раз 		
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 1	Основы классического танца, закрепление и отработка ранее изученного материала.	<ul style="list-style-type: none"> - 6 позиций ног https://youtu.be/JNLzEehI46Q -позиции рук 1,2,3,подготовительная с I-м Пор де бра https://youtu.be/ACGCULXndB4 -деми-плие по позициям 1,2 -релеве (подъем на полупальцы по 6 поз) -„складочка,, в положении стоя -прыжок-стульчик -прыжок-разножка -прыжок трамплинный -прыжок с остановкой на счет 4 в деми-плие на месте и в повороте по точкам -прыжок с поджатыми ногами 	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 1	Танец.Этюд на образ. Импровизация.	Выбрать любой образ и подобрать под него движения, наиболее точно передающие данный образ.	Viber	видео
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 1	Образцы народного наследия 1.Просмотр концерта детского ансамбля песни и пляски им.В.С.Локтева. 2.Просмотр концерта образцового самодеятельного коллектива народного хореографического ансамбля «Школьные годы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://youtu.be/8tb-ik1KmAI (1е отделение) https://youtu.be/ KhwNGGSnUA (2е отделение) 2. https://youtu.be/Wq-76umQdwY 	Viber	рисунок

Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 1	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> -планка во всех ракурсах по 20 секунд -отжимание :дев.10,мал.20 -пресс верхний 20 раз пресс нижний 20 раз -закачка спины два подхода по20 раз -наклоны вперед,в сторону -прыжок-стульчик -мячик в положении „стульчик,, -приседания 2 подхода по 10 раз 	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 1	Азбука музыкального движения. Отработка пройденного материала	<p>Музыкальная разминка: https://youtu.be/ WTx5Jw-mLQ</p> <ul style="list-style-type: none"> -шаг па полька -па галопа -па галопа в сочетании с прыжком -па полька, па галопа вправо-влево с хлопками., с прыжком по 6 поз. -шаг марш на месте и в продвижении -шаг с точкой -прыжок-подскок -подскок на месте -подскоки в повороте по точкам -подскок в продвижении вперед -«полька» комбинация 1 -«полька» комбинация 2 <p>Ритмические хлопки</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация 1 -комбинация 2 - комбинация 3 	Viber	фото
Хореографический ансамбль «Аюшки»	Группа 1	Ежегодный теоретический конкурс, посвященный «Дню Танца»(29 апреля)	<p>Темы сочинений на выбор:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Танец в моей жизни» 2. «Мой кумир» 3. «Русский танец сердцу милый» 4. «Когда танцую -я живу» 5. «Балет,балет,балет...» 6. Свободная тема 	Viber	выставка

Хореографический ансамбль «Аюшки»	Группа 2	ОФП	-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 -приседания 2 подхода по 20 раз	Viber	фото
Хореографический ансамбль «Аюшки»	Группа 2	Пластика движения	Комплекс упражнений: https://youtu.be/26yQLx3is2U https://youtu.be/f4JSaH8NBcc https://youtu.be/uym9ZuQcbFY https://youtu.be/OgbaDKEQBEq https://youtu.be/FurSfBzSp9U https://youtu.be/OAeyLPSK6q https://youtu.be/bs7TlayVDvO https://youtu.be/htJfZJrsIjs	Viber	фото
Хореографический ансамбль «Аюшки»	Группа 2	Образцы классического наследия 1.Просмотр балета «Чиполлино» 2.Просмотр балета «Щелкунчик»	1 https://youtu.be/frBPccXXqCk 2. https://youtu.be/9ScVy8uVzWI	Viber	рисунок
Хореографический ансамбль «Аюшки»	Группа 2	ОФП	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 -приседания 2 подхода по 20 раз	Viber	фото
Хореографический ансамбль «Аюшки»	Группа 2	Основы классического танца, закрепление и отработка ранее изученного материала	Музыкальная разминка: https://youtu.be/WTx5Jw-mLQ Экзерсис : -релеве по всем позициям (подъем на полупальцы)	Viber	фото

			<ul style="list-style-type: none"> -деми-плие,гранд-плие по всем позициям -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 -релеве лян на 45° вперед -перегибы корпуса вправо ,влево -прыжок трамплинный -прыжок соте по всем позициям -прыжок па эшапе -прыжок с поджатыми ногами -прыжок -стульчик -прыжок- разножка -наклон- ,,складочка,, -ритмические хлопки-комбинация в продвижении вперед-назад 		
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	Образцы классического наследия 1.Просмотр балета «Лебединое озеро» 2.Просмотр балета «Спящая красавица»	<ul style="list-style-type: none"> 1 https://youtu.be/Bq_jFwt955A 2 https://youtu.be/_ULAjRMD790 	Viber	рисунок
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> -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 -приседания 2 подхода по 20 раз 	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	Азбука музыкального движения. Отработка пройденного материала	<ul style="list-style-type: none"> -шаг па полька в среднем и быстром темпах -шаг па полька в сочетании с подскоком -шаг па полька в сочетании с подскоком в повороте -шаг марш на месте и в продвижении -ритмические хлопки –комбинация -хлопок на сильную долю -хлопок на слабую долю -присядка с хлопком по голенищу на счет «4» -мячик с хлопком на «и» 	Viber	фото

Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	<p>Образцы народного наследия</p> <p>1. Просмотр концерта детского ансамбля песни и пляски им В.С. Локтева</p> <p>2. Просмотр концерта образцового самодеятельного коллектива народного хореографического ансамбля «Школьные годы»</p>	<p>1 https://youtu.be/8tb-ik1KmAI (1 отделение)</p> <p>https://youtu.be/_KhwNGGSnUA (2 отделение)</p> <p>2 https://youtu.be/Wq-76umQdwY</p>	Viber	беседа
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	ОФП	<p>-планка во всех ракурсах по 30 секунд</p> <p>-отжимание: дев. 20, мал. 30</p> <p>-пресс верхний 30 раз</p> <p>-пресс нижний 30 раз</p> <p>-закачка спины 30 раз</p> <p>-наклоны вперед-назад, вправо-влево</p> <p>-прыжок-стульчик</p> <p>-приседания 2 подхода по 20 раз</p>	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	Русский танец Народно-сценический танец .Отработка пройденного материала.	<p>«ключ»- одинарный</p> <p>«дробная дорожка»</p> <p>«дробь в три ножки»</p> <p>«припадание» с поворотом на $\frac{1}{4}$</p> <p>«гармошка», «елочка»</p> <p>-«молоточки» одинарные</p> <p>-«стульчик»</p> <p>-«мячик» с подъемом на 8, на 4, на 2</p> <p>-прыжок трамплинный</p> <p>-прыжок с поджатыми ногами</p> <p>Девочкам:</p> <p>-пируэт с подготовкой андеор, андедан (вправо, влево)</p> <p>-вращение на полупальцах с руками</p> <p>-вращение на каблуках с руками</p> <p>Мальчикам:</p> <p>-мячик и.п. 1</p> <p>-присядка с разножкой</p>	Viber	фото

			<ul style="list-style-type: none"> -присядка с выносом ноги в сторону -присядка с хлопнушкой по голенищу сапога -разножка 		
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	<p>Образцы народного наследия.</p> <p>1.Просмотр концерта Государственного Академического ансамбля народного танца им. И.А.Моисеева</p> <p>2. Образцы народного наследия. Просмотр концерта театра танца «Казачи России»</p>	<p>1 http://youtu.be/4dCmfZID_SM</p> <p>2. http://youtu.be/njNyVfmQgOU</p>	Viber	рисунок
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> -планка во всех ракурсах по 30 секунд -отжимание:дев.20,мал.30 -пресс верхний 30 раз -пресс нижний 30 раз -закачка спины 2 подхода по 30 раз -наклоны вперед-назад, вправо-влево -прыжок-стульчик -приседания 2 подхода по 20 раз 	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	<p>Образцы народного наследия</p> <p>1. Просмотр концерта Академического ансамбля «Березка»</p>	<p>1.http://youtu.be/NF2gigxocL8</p> <p>http://youtu.be/z5BjvFM6TYM</p>	Viber	рисунок
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 2	Ежегодный теоретический конкурс, посвященный «Дню Танца»(29 апреля)	<p>Темы сочинений на выбор:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Танец в моей жизни» 2. «Мой кумир» 3. «Русский танец сердцу милый» 4. «Когда танцую -я живу» 5. «Балет,балет,балет...» 6. Свободная тема 	Viber	выставка

Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	ОФП	-планка во всех ракурсах по 40 секунд -отжимание:дев.20,мал.40 -пресс верхний 50 раз -пресс нижний 50 раз -закачка спины 2 подхода по 40 раз -наклоны вперед-назад, вправо-влево -прыжок-стульчик -приседания 3 подхода по 20 раз	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	Основы классического танца, закрепление и отработка ранее изученного материала	Экзерсис : https://youtu.be/-oqWMIJrSqA -деми-плие,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 батман фондю и.п.5 -баттман девлоппе и.п.5 -гранд батман жете и.п. 5 в положении эпольман Аллегро (прыжки) https://youtu.be/6pBWmGDaOVY -прыжок соте по всем позициям -прыжок шажман де пье и.п.5 -прыжок па эшапе из 5 поз. во 2 поз.,из 5 в 4ю -прыжок па ассамбле и.п.5 -прыжок па жете и.п.5 -прыжок па глиссад и.п.5	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	Образцы классического наследия 1.Просмотр балета «Баядерка» 2.Просмотр балета «Ромео и Джульета»	1 https://youtu.be/I58ykM1nTpQ 2 https://youtu.be/c5NHYS9aMxo	Viber WhatsApp	анкета
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	ОФП	планка во всех ракурсах по 40 секунд -отжимание:дев.20,мал.40 -пресс верхний 50 раз -пресс нижний 50 раз	Viber WhatsApp	фото

			-закачка спины 40 раз -наклоны вперед-назад, вправо-влево -прыжок-стульчик -приседания 3 подхода по 20 раз		
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	Пластика движения	Комплекс упражнений: https://youtu.be/26yQLx3is2U https://youtu.be/f4JSaH8NBcc https://youtu.be/uym9ZuQcbFY https://youtu.be/OgbaDKEQBEq https://youtu.be/FurSfBzSp9U https://youtu.be/OAeyLPSK6q https://youtu.be/bs7TlayVDvO https://youtu.be/htJfZJrsIjs	Viber WhatsApp	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	Образцы классического наследия 1. Просмотр балета «Сильфида» 2. Просмотр балета «Жизель»	1 https://youtu.be/CA9sH4yOHjQ 2 https://youtu.be/TNtEBa9CzHU	Viber WhatsApp	анкета
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	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 -приседания 3 подхода по 20 раз	Viber WhatsApp	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	Азбука музыкального движения	-ритмическая хлопушка с присядкой-разножкой -прыжки и вращения «из-за такта» -ритмические сложные рисунки : Комбинация 1-«моталочка» Комбинация 2-«веревочка» Комбинация 3-«дробь» Комбинация 4-«хлопушка»	Viber WhatsApp	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	Образцы народного наследия. 1. Просмотр концерта	1. http://youtu.be/NF2gigxocL8	Viber WhatsApp	беседа

		<p>Академического ансамбля «Березка» Образцы народного наследия. 2. Просмотр концерта Государственного Академического ансамбля народного танца им. И. А. Моисеева</p>	<p>http://youtu.be/z5BjvFM6TYM 2. http://youtu.be/4dCmfZID_SM</p>		
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	ОФП	<p>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 -приседания 3 подхода по 20 раз</p>	Viber WhatsApp	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	Русский танец Народно-сценический танец. Отработка пройденного материала.	<p>-„стульчик,, -„мячик,, с подъемом на 8, на 4, на 2 -прыжок трамплинный -прыжок с поджатыми ногами - прыжок с поджатыми ногами в повороте на 360° Девочкам: -пируэт андеор, андедан вправо, влево -пируэт в сочетании с бегом -обертас -обертас с фуэте -обертас с «пистолетом» -вращение на полупальцах с руками -вращение на каблуках с руками -комбинации из номера «Барыня» -комбинации из номера «Подплясочка» -комбинации из номера «Алтайская плясовая» -комбинации из номера «Омская крутеха» -комбинации из номера «Танец с платками»</p>	Viber WhatsApp	фото

			<ul style="list-style-type: none"> -комбинации из номера «Красным девицам-гулянице» Мальчикам: -мячик и.п.1 -присядка с разножкой -присядка с выносом ноги в сторону -присядка с хлопашкой по голенищу сапога -разножка ,разножка воздушная -комбинации из номера «Барыня» -комбинации из номера «Подплясочка» -комбинации из номера «Алтайская плясовая» 		
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	<p>Образцы народного наследия.</p> <p>1.Просмотр концерта театра танца «Казачьи России»</p> <p>2.Просмотр концерта Государственного Академического русского народного хора им.М.Пятницкого</p>	<p>1. http://youtu.be/njNyVfmQgOU</p> <p>2. http://youtu.be/egFBfWRI6_s</p>	Viber WhatsApp	беседа
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> 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 -приседания 3 подхода по 20 раз 	Viber WhatsApp	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	<p>Образцы народного наследия.</p> <p>1. Просмотр концерта Государственного Омского русского народного хора</p> <p>2. Просмотр концерта Красноярского</p>	<p>1 http://youtu.be/dOw2uhleDR8</p> <p>2 http://youtu.be/hvvoHGMgm7Q</p>	Viber WhatsApp	беседа

		Академического ансамбля танца Сибири им М.Годенко 3.Просмотр концерта Государственного академического ансамбля танца «Кабардинка»	3 http://youtu.be/eB3DVoOGzyQ		
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 3 Группа 4	Ежегодный теоретический конкурс, посвященный «Дню Танца»(29 апреля)	Темы сочинений на выбор: 1.«Танец в моей жизни» 2. «Мой кумир» 3. «Русский танец сердцу милый» 4. «Когда танцую -я живу» 5. «Балет,балет,балет...» 6. Свободная тема	Viber WhatsApp	выставка
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	ОФП	-планка во всех ракурсах по 40 секунд -отжимание:дев.20,мал.40 -пресс верхний 40 раз -пресс нижний 40 раз -закачка спины 40 раз -наклоны вперед-назад, вправо-влево -прыжок-стульчик -приседания 2 подхода по 20 раз	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Пластика движения	Комплекс упражнений: https://youtu.be/26yQLx3is2U https://youtu.be/f4JSaH8NBcc https://youtu.be/uym9ZuQcbFY https://youtu.be/OgbaDKEQBEq https://youtu.be/FurSfBzSp9U https://youtu.be/OAeyLPSK6q https://youtu.be/bs7TIayVDvO https://youtu.be/htJfZJrsIjs	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Образцы классического наследия. 1.Просмотр балета «Золушка» 2.Просмотр балета «Щелкунчик»	1 https://youtu.be/VEfUqpncCEg 2. https://youtu.be/9ScVy8uVzWI	Viber	анкета

Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	ОФП	-планка во всех ракурсах по 40 секунд -отжимание:дев.20,мал.40 -пресс верхний 40 раз -пресс нижний 40 раз -закачка спины 40 раз -наклоны вперед-назад, вправо-влево -прыжок-стульчик	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Основы классического танца, закрепление и отработка ранее изученного материала	Экзерсис : https://youtu.be/BI15KS8a6kI -деми-плие,гранд-плие по всем позициям -баттман тандю и.п.1 -баттман тандю жете и.п.1 -ронд де жамб партер и.п. 1 (андеор и андедан) -баттман фондю и.п.5 -баттман релеве лян и.п.5 -гранд батман жете и.п. 5 Аллегро (прыжки): https://youtu.be/6pBWmGDaOVY -прыжок соте по всем позициям -прыжок шажман де пье и.п.5 -прыжок па эшапе из 5 поз. во 2 поз. -прыжок- разножка -наклон-складочка Пор де бра https://youtu.be/nNZPCC3fhL0	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Образцы классического наследия. 1.Просмотр балета «Лебединое озеро» 2.Просмотр балета «Спящая красавица»	1 https://youtu.be/Bq_jFwt955A 2 https://youtu.be/_ULAjRMD790	Viber	анкета
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	ОФП	-планка во всех ракурсах по 40 секунд -отжимание:дев.20,мал.40 -пресс верхний 40 раз -пресс нижний 40 раз -закачка спины 40 раз -наклоны вперед-назад, вправо-влево	Viber	фото

			-прыжок-стульчик -приседания 2 подхода по 20 раз		
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Азбука музыкального движения	-сочетание синкопированных и не синкопированных ритмов в дробях- комбинация 1 - сочетание синкопированных и не синкопированных ритмов-комбинация 2- моталочка - сочетание синкопированных и не синкопированных ритмов-комбинация 3- веревочка -ритмическая хлопушка-комбинация 4 -прыжки с паузой-комбинация 5 -вращения с акцентом на сильную долю -вращения с акцентом на слабую долю	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Образцы народного наследия. 1. Просмотр концерта Академического ансамбля «Березка» 2.Просмотр концерта Государственного Академического ансамбля народного танца им.И.А.Моисеева	1. http://youtu.be/NF2gigxocL8 http://youtu.be/z5BjvFM6TYM 2. http://youtu.be/4dCmfZID_SM	Viber	беседа
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	ОФП	планка во всех ракурсах по 40 секунд -отжимание:дев.20,мал.40 -пресс верхний 40 раз -пресс нижний 40 раз -закачка спины 40 раз -наклоны вперед-назад, вправо-влево -прыжок-стульчик -приседания 2 подхода по 20 раз	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Русский танец Народно-сценический танец.Отработка пройденного материала.	-„стульчик,, -„мячик,, с подъемом на 8,на 4,на 2 -прыжок трамплинный -прыжок с поджатыми ногами -прыжок с поджатыми ногами в повороте на 360° -прыжок-стульчик Девочкам:	Viber	фото

			<ul style="list-style-type: none"> -пируэт андеор, андедан вправо, влево -бег в повороте в сочетании с дробью -вращение на полупальцах с руками -вращение на каблуках с руками - комбинации из номера «Раздольная» -комбинации из номера «На горке» <p>Мальчикам:</p> <ul style="list-style-type: none"> -мячик и.п.1 -присядка с разножкой -присядка с выносом ноги в сторону -присядка с хлопущкой по голенищу сапога -разножка воздушная - комбинации из номера «Раздольная» -комбинации из номера «На горке» 		
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	<p>Образцы народного наследия.</p> <p>1.Просмотр концерта театра танца «Казачьи России»</p> <p>2.Просмотр концерта Государственного Академического русского народного хора им.М.Пятницкого</p>	<p>1 http://youtu.be/njNyVfmQgOU</p> <p>2 http://youtu.be/egFBfWRI6_s</p>	Viber	беседа
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> планка во всех ракурсах по 40 секунд -отжимание: дев.20, мал.40 -пресс верхний 40 раз -пресс нижний 40 раз -закачка спины 40 раз -наклоны вперед-назад, вправо-влево -прыжок-стульчик -приседания 2 подхода по 20 раз 	Viber	фото
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	<p>Образцы народного наследия.</p> <p>1.Просмотр концерта Государственного</p>	<p>1 http://youtu.be/dOw2uhleDR8</p>	Viber	беседа

		Омского русского народного хора 2. Просмотр концерта Красноярского Академического ансамбля танца Сибири им М.Годенко	2 http://youtu.be/hvvoHGMgm7Q		
Хореографический ансамбль « Аюшки»	Группа 5	Ежегодный теоретический конкурс, посвященный «Дню Танца»(29 апреля)	Темы сочинений на выбор: 1.«Танец в моей жизни» 2. «Мой кумир» 3. «Русский танец сердцу милый» 4. «Когда танцую -я живу» 5. «Балет,балет,балет...» 6. Свободная тема	Viber	выставка