Дистанционное обучение детского объединения «Фантазия»

 за период с 29 января по 06 февраля 2022 года.

Форма обучения дистанционная, электронный формат через беседу по группам в контакте. Самоподготовка. Фото и видео отчеты высылаются в беседу по группам в контакте в течение 1-2 дней

Электронные ресурсы:

<https://vk.com/cid_moscow> Сайт посвящен хореографам и танцорам

 Группа О-11

29.01.22. Посмотреть видео с элементами классического танца у опоры, с упражнениями для постановки корпуса, прыжки. Выполнить и прислать видео или фото.

 31.01.22. Посмотреть видео с упражнениями для развития чувства ритма, партерной гимнастики, с упражнениями на развитие стопы. Выполнить и прислать видео или фото.

04.02.22. Посмотреть видео с упражнениями для развития чувства ритма, партерной гимнастики, с упражнениями на развитие стопы. Выполнить и прислать видео или фото

05.02.22. Посмотреть видео с элементами классического танца у опоры, с упражнениями для постановки корпуса, прыжки. Выполнить элементы танца «Тик-так» и прислать видео или фото.

 Группа Б-11

29.01.22. Выполнить упражнения эстрадной разминки. Выполнить элементы танцевального номера «Мечта мальчишки». Прислать видео или фото.

01.02.22. Посмотреть видео с элементами классического экзерсиса у опоры, упражнениями на координацию движения, прыжки. Выполнить, прислать видео или фото.

03.02.22. Посмотреть видео с элементами партерной гимнастики. Выполнить растяжку на резинках. Прислать видео или фото.

 05.02.22. Выполнить упражнения эстрадной разминки. Выполнить элементы танцевального номера «Мечта мальчишки». Прислать видео или фото.

 Группа У-11

31.01.22. Выполнить Stretch-разминку. Выполнить элементы и танцевальные композиции номера «Посиделки». Прислать видео или фото.

02.02.22. Выполнить элементы классического экзерсиса на середине зала, прыжки. Выполнить упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков. Прислать видео или фото.

03.02.22. Выполнить Stretch-разминку. Выполнить элементы и танцевальные композиции номера «Посиделки». Прислать видео или фото.

 Группа У-31

29.01.22. Выполнить Stretch-разминку в партере, прыжки с утяжелителями. Прислать видео или фото.

02.02.22. Посмотреть видео <https://vk.com/cid_moscow> классическому танец с Евгенией Образцовой (примой-балериной, Большой театр). Прислать видео или фото.

04.02.22. Выполнить разминку и элементы джаз – стрит танца. Прислать видео или фото.

05.02.22. Выполнить разминку ,элементы и танцевальные композиции номера «Танец капель на воде». Прислать видео или фото.

 Группа М

29.01.22. Выполнить упражнения ритмической разминки и упражнения на развитие силы ног.. Выполнить элементы танцевального номера «Мечта мальчишек». Прислать видео или фото.

04.02.22. Посмотреть видео с элементами партерной гимнастики, с упражнениями для укрепления мышечного корсета. Выполнить, прислать видео или фото.

05.02.22. Выполнить упражнения ритмической разминки . Выполнить элементы танцевального номера «Мечта мальчишки». Прислать видео или фото.