**План дистанционной работы преподавателя Кармацких Н.В. в период с 5.11/2020 г. по 20.11.2020.11.2020г**.

(разработан на основе действующих учебных программ и календарно-тематического планирования,

с учетом возможности дистанционного обучения)

|  |
| --- |
| **Дополнительная общеразвивающая программа в области хореографического искусства**  **Современная хореография «ЭВРИКА»** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Учебный предмет | Класс | Краткое описание дистанционного урока | Ссылки на ресурсы | Дистанционные платформы |
| 05.11.2020  06.11.2020  09.11.2020  11.11.2020  12.11.2020  13.11.2020  17.11.2020  18.11.2020  19.11.2020  20.11.2020  24.11.2020  25.11.2020  26.11.2020  27.11.2020 | Основы современного танца | 1 (5)  класс | Разминка для разогрева и восстановления мышц.  Домашнее задание - видео. Упражнение на координацию и реакцию с предметом.  Домашнее задание - видео. Упражнения для работы пресса, баланса.  Домашнее задание - видео. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов  Разогрев, Батман тандю, растяжка.  Проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Домашнее задание - видео. Разминка «Планка»  Разогрев, растяжка.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Различные шаги, прыжки  Домашнее задание - видео. Упражнение – комбинация на координацию  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт) | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsAp  Видео WhatsApp | ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM |
| 10.11.2020  16.11.2020  23.11.2020  30.11.2020 | Стретчинг | 1 (5)  класс | Разогрев, Батман тандю, растяжка.  Домашнее задание - видео. Связка для продольного шпагата.  Домашнее задание - видео. Упражнение для пресса и укрепления спин.  Домашнее задание - видео. Растяжка верхняя, нижняя, 3 шпагата. | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM |
| 06.11.2020  13.11.2020  20.11.2020  30.11.2020 | Подготовка концертных номеров | 1 (5)  класс | Танцевальная комбинация 1  Танцевальная комбинация 2  Танцевальная комбинация 3  Проверка домашнего задания 1,2,3 Танцевальные комбинации (присылают видео отчёт) | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp |  |
| 05.11.2020  06.11.2020  09.11.2020  11.11.2020  12.11.2020  13.11.2020  17.11.2020  18.11.2020  19.11.2020  20.11.2020  24.11.2020  25.11.2020  26.11.2020  27.11.2020 | Основы современного танца | 2 (5)  класс | Разминка для разогрева и восстановления мышц.  Домашнее задание - видео. Упражнение на координацию и реакцию с предметом.  Домашнее задание - видео. Упражнения для работы пресса, баланса.  Домашнее задание - видео. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов  Разогрев, Батман тандю, растяжка.  Проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Домашнее задание - видео. Разминка «Планка»  Разогрев, растяжка.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Различные шаги, прыжки  Домашнее задание - видео. Упражнение – комбинация на координацию  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт) | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM |
| 10.11.2020  16.11.2020  23.11.2020  30.11.2020 | Стретчинг | 2 (5)  класс | Разогрев, Батман тандю, растяжка.  Домашнее задание - видео. Связка для продольного шпагата.  Домашнее задание - видео. Упражнение для пресса и укрепления спин.  Домашнее задание - видео. Растяжка верхняя, нижняя, 3 шпагата. | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM |
| 06.11.2020  13.11.2020  20.11.2020  30.11.2020 | Подготовка концертных номеров | 2 (5)  класс | Повторение номера – своей партии «В джунглях»  Повторение номера – своей партии «Близкие люди»  Повторение номера – своей партии «Лялечка»  Повторение номера – своей партии «Считалочка» |  | ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM |
| 05.11.2020  06.11.2020  09.11.2020  11.11.2020  12.11.2020  13.11.2020  17.11.2020  18.11.2020  19.11.2020  20.11.2020  24.11.2020  25.11.2020  26.11.2020  27.11.2020 | Основы современ-ного танца | 3 А (5)  класс | Разминка для разогрева и восстановления мышц.  Домашнее задание - видео. Упражнение на координацию и реакцию с предметом.  Домашнее задание - видео. Упражнения для работы пресса, баланса.  Домашнее задание - видео. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов  Разогрев, Батман тандю, растяжка.  Проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Домашнее задание - видео. Разминка «Планка»  Разогрев, растяжка.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Различные шаги, прыжки  Домашнее задание - видео. Упражнение – комбинация на координацию  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт) | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM |
| 10.11.2020  16.11.2020  23.11.2020  30.11.2020 | Стретчинг | 3 А (5)  класс | Разогрев, Батман тандю, растяжка.  Домашнее задание - видео. Связка для продольного шпагата.  Домашнее задание - видео. Упражнение для пресса и укрепления спин.  Домашнее задание - видео. Растяжка верхняя, нижняя, 3 шпагата. | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM |
| 06.11.2020  13.11.2020  20.11.2020  30.11.2020 | Подготовка концертных номеров | 3 А (5)  класс | Повторение номера – своей партии «Журавли»  Повторение номера – своей партии «Близкие люди»  Повторение номера – своей партии «Марусичка»  Повторение номера – своей партии «Народный- стилизованный» |  | ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM |
| 05.11.2020  06.11.2020  09.11.2020  11.11.2020  12.11.2020  13.11.2020  17.11.2020  18.11.2020  19.11.2020  20.11.2020  24.11.2020  25.11.2020  26.11.2020  27.11.2020 | Основы современ-ного танца | 3 Б (5)  класс | Разминка для разогрева и восстановления мышц.  Домашнее задание - видео. Упражнение на координацию и реакцию с предметом.  Домашнее задание - видео. Упражнения для работы пресса, баланса.  Домашнее задание - видео. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов  Разогрев, Батман тандю, растяжка.  Проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Домашнее задание - видео. Разминка «Планка»  Разогрев, растяжка.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Различные шаги, прыжки  Домашнее задание - видео. Упражнение – комбинация на координацию  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт) | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM |
| 10.11.2020  16.11.2020  23.11.2020  30.11.2020 | Стретчинг | 3 Б (5)  класс | Разогрев, Батман тандю, растяжка.  Домашнее задание - видео. Связка для продольного шпагата.  Домашнее задание - видео. Упражнение для пресса и укрепления спин.  Домашнее задание - видео. Растяжка верхняя, нижняя, 3 шпагата. | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM |
| 06.11.2020  13.11.2020  20.11.2020  30.11.2020 | Подготовка концертных номеров | 3 Б (5)  класс | Повторение номера – своей партии «Ракета»  Повторение номера – своей партии «Новое поколение»  Повторение номера – своей партии «Данс пати»  Повторение номера – своей партии «Мама» |  | ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM |
| 05.11.2020  06.11.2020  09.11.2020  11.11.2020  12.11.2020  13.11.2020  17.11.2020  18.11.2020  19.11.2020  20.11.2020  24.11.2020  25.11.2020  26.11.2020  27.11.2020 | Основы современ-ного танца | 4 А (5)  класс | Разминка для разогрева и восстановления мышц.  Домашнее задание - видео. Упражнение на координацию и реакцию с предметом.  Домашнее задание - видео. Упражнения для работы пресса, баланса.  Домашнее задание - видео. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов  Разогрев, Батман тандю, растяжка.  Проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Домашнее задание - видео. Разминка «Планка»  Разогрев, растяжка.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Различные шаги, прыжки  Домашнее задание - видео. Упражнение – комбинация на координацию  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт) | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM |
| 10.11.2020  16.11.2020  23.11.2020  30.11.2020 | Боди балет | 4 А (5)  класс | Экзерсис – повторение пройденных элементов  Temps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад;  Экзерсис – повторение пройденных элементов  Экзерсис на середине | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM  ZOOM |
| 06.11.2020  13.11.2020  20.11.2020  30.11.2020 | Подготовка концертных номеров | 4 А (5)  класс | Танцевальная связка из танца «Класс – концерт» 1  Танцевальная связка из танца «Класс – концерт» 2  Танцевальная связка из танца «Класс – концерт» 3  Проверка домашнего задания 1,2,3 танцевальные связки с номера «Класс концерт» (присылают видео отчёт) | Видео WhatsApp | ZOOM  ZOOM  ZOOM |
| 05.11.2020  06.11.2020  09.11.2020  11.11.2020  12.11.2020  13.11.2020  17.11.2020  18.11.2020  19.11.2020  20.11.2020  24.11.2020  25.11.2020  26.11.2020  27.11.2020 | Основы современ-ного танца | 4 Б (5)  класс | Разминка для разогрева и восстановления мышц.  Домашнее задание - видео. Упражнение на координацию и реакцию с предметом.  Домашнее задание - видео. Упражнения для работы пресса, баланса.  Домашнее задание - видео. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов  Разогрев, Батман тандю, растяжка.  Проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Домашнее задание - видео. Разминка «Планка»  Разогрев, растяжка.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  Различные шаги, прыжки  Домашнее задание - видео. Упражнение – комбинация на координацию  Разогрев, растяжка, проверка домашнего задания.  Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт) | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM  ZOOM |
| 10.11.2020  16.11.2020  23.11.2020  30.11.2020 | Боди балет | 4 Б (5)  класс | Экзерсис – повторение пройденных элементов  Temps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад;  Экзерсис – повторение пройденных элементов  Экзерсис на середине | Видео WhatsApp  Видео WhatsApp | ZOOM  ZOOM |
| 06.11.2020  13.11.2020  20.11.2020  30.11.2020 | Подготовка концертных номеров | 4 Б (5)  класс | Повторение номера – своей партии «Ночь волшебная» подготовка к видео записи.  Повторение номера – своей партии «Ночь волшебная» подготовка к видео записи.  Видео запись номера к концерту «Ночь волшебная»  Танцевальная комбинация с номера «Море» | Видео WhatsApp | ZOOM  ZOOM |