**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 |
| 05.11.202006.11.202009.11.202011.11.202012.11.202013.11.202017.11.202018.11.202019.11.202020.11.202024.11.202025.11.202026.11.202027.11.2020 | 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 суставовРазогрев, 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 координациюРазогрев, растяжка, проверка домашнего задания.Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  | Видео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApВидео WhatsApp | ZOOMZOOMZOOMZOOMZOOMZOOM |
| 10.11.202016.11.202023.11.202030.11.2020 | 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 WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOM |
| 06.11.202013.11.202020.11.202030.11.2020 | Подготовка концертных номеров | 1 (5)класс | Танцевальная комбинация 1Танцевальная комбинация 2Танцевальная комбинация 3Проверка домашнего задания 1,2,3 Танцевальные комбинации (присылают видео отчёт) | Видео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApp |  |
| 05.11.202006.11.202009.11.202011.11.202012.11.202013.11.202017.11.202018.11.202019.11.202020.11.202024.11.202025.11.202026.11.202027.11.2020 | 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 суставовРазогрев, 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 координациюРазогрев, растяжка, проверка домашнего задания.Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  | Видео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOMZOOMZOOMZOOMZOOMZOOM |
| 10.11.202016.11.202023.11.202030.11.2020 | 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 WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOM |
| 06.11.202013.11.202020.11.202030.11.2020 | 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» |  | ZOOMZOOMZOOMZOOM |
| 05.11.202006.11.202009.11.202011.11.202012.11.202013.11.202017.11.202018.11.202019.11.202020.11.202024.11.202025.11.202026.11.202027.11.2020 | 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 суставовРазогрев, 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 координациюРазогрев, растяжка, проверка домашнего задания.Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  | Видео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOMZOOMZOOMZOOMZOOMZOOM |
| 10.11.202016.11.202023.11.202030.11.2020 | 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 WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOM |
| 06.11.202013.11.202020.11.202030.11.2020 | 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» |  | ZOOMZOOMZOOMZOOM |
| 05.11.202006.11.202009.11.202011.11.202012.11.202013.11.202017.11.202018.11.202019.11.202020.11.202024.11.202025.11.202026.11.202027.11.2020 | 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 суставовРазогрев, 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 координациюРазогрев, растяжка, проверка домашнего задания.Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  | Видео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOMZOOMZOOMZOOMZOOMZOOM |
| 10.11.202016.11.202023.11.202030.11.2020 | 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 WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOM |
| 06.11.202013.11.202020.11.202030.11.2020 | 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» |  | ZOOMZOOMZOOMZOOM |
| 05.11.202006.11.202009.11.202011.11.202012.11.202013.11.202017.11.202018.11.202019.11.202020.11.202024.11.202025.11.202026.11.202027.11.2020 | 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 суставовРазогрев, 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 координациюРазогрев, растяжка, проверка домашнего задания.Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  | Видео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOMZOOMZOOMZOOMZOOMZOOM |
| 10.11.202016.11.202023.11.202030.11.2020 | Боди балет | 4 А (5)класс | Экзерсис – повторение пройденных элементовTemps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад;Экзерсис – повторение пройденных элементовЭкзерсис на середине | Видео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOMZOOM |
| 06.11.202013.11.202020.11.202030.11.2020 | Подготовка концертных номеров | 4 А (5)класс | Танцевальная связка из танца «Класс – концерт» 1Танцевальная связка из танца «Класс – концерт» 2Танцевальная связка из танца «Класс – концерт» 3Проверка домашнего задания 1,2,3 танцевальные связки с номера «Класс концерт» (присылают видео отчёт)  | Видео WhatsApp | ZOOMZOOMZOOM |
| 05.11.202006.11.202009.11.202011.11.202012.11.202013.11.202017.11.202018.11.202019.11.202020.11.202024.11.202025.11.202026.11.202027.11.2020 | 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 суставовРазогрев, 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 координациюРазогрев, растяжка, проверка домашнего задания.Проверка домашнего задания (присылают видео отчёт)  | Видео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOMZOOMZOOMZOOMZOOMZOOM |
| 10.11.202016.11.202023.11.202030.11.2020 | Боди балет | 4 Б (5)класс | Экзерсис – повторение пройденных элементовTemps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад;Экзерсис – повторение пройденных элементовЭкзерсис на середине | Видео WhatsAppВидео WhatsApp | ZOOMZOOM |
| 06.11.202013.11.202020.11.202030.11.2020 | 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 | ZOOMZOOM |