

Расписание проведения занятий  
В объединении эстрадно-спортивного танца «Танц-клуб»  
по программе «Танц-клуб»  
педагог дополнительного образования Асанова Елена Петровна  
на период дистанционного обучения с 20.04.20 по 30.04.20

Год обучения, группы	Дни недели, время
Первый год обучения группы № 3 и 4	Вторник, четверг – 16.00-17.40;
Четвертый год обучения группа № 2	Понедельник, среда, пятница – 16.00-17.40
Пятый год обучения группа № 1	Вторник, четверг – 18.00-19.40 суббота – 11.00 – 12.40

План работы  
Первый год обучения

Дата	Тема занятия	Форма работы	Материал
21.04	Элементы гимнастики	Видеоурок, видеозапись и аудиозапись.	Видеоурок - Тренировка всех групп мышц с Марией Хоревой Видеоурок - Как сделать кувырок   Modern jazz Урок №18
	Репетиционная работа.	Самостоятельная работа	1. Видеозапись и аудиозапись – танец «Зарядка». Видеоурок - учимся танцевать руками Vogue Dance Tutorial
23.04	Элементы народного танца – Ковырялочка	Видеоурок,	Видеоурок разминки - Русский танец. Программа Самопляс. Заминка или cooldown Видеоурок - Народные танцы. Самопляс. Урок 03 Ковырялочка Pick.
	Репетиционная работа - совершенствование композиций.	Видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Детство», Видеоурок - Растяжка. Любимый комплекс балерины Насти Исаевой.
28.04	Элементы современного танца.	Видеоурок,	Видеоуроки разминки - 1, 2 Видеоурок - Как сделать кувырок   Modern jazz Урок №18
	Репетиционная работа - совершенствование композиций.	видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Зарядка», Видеоурок - Учимся танцевать руками – Vogue dance tutorial
30.04	Элементы народного танца - разучивание комбинации из освоенных движений.	Видеоурок,	Видеоурок - Разминка. Русский танец. Видеоурок - Народные танцы. Самопляс. Урок 03 Ковырялочка Pick.
	Репетиционная работа.	видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Детство» Видеоурок - Грациозные руки – упражнения, которые работают

Четвертый год обучения

Дата	Тема занятия	Форма работы	Материал
20..04	Элемент классического танца – пор де бра.	Видеоуроки	Видеоурок – Упражнения для развития мышц стопы - Follow along for strong feet, stability, Видеоурок – «Пор де бра»
	Репетиционная работа - совершенствование композиций.	Самостоятельная работа Видеозапись и аудиозапись.	Видеозапись и аудиозапись – танец «Алиса», Видеоурок – «Тренировка всех групп мышц с М. Хоревой»;
22.04	Элементы народного танца.	Видеоуроки	Видеоурок - Русский танец. Программа Самопляс. Заминка или cooldown Видеоурок - Как делать разножку. Танцы онлайн. Мужские трюки Самопляс. Разминка, подготовка и исполнение.
	Репетиционная работа.	Видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Детство», Видеоурок - Три простых упражнения для начинающего актера
24.04	Совершенствование хореографических элементов.	Видеоуроки	Видеоурок разминки - «Тренировка всех групп мышц с Марией Хоревой»; Видеоурок - Уроки балета: 3-е пор де бра (Port de bras).
	Репетиционная работа.	Видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Зарядка», Видео - Бомбический танец
27.04	Элементы гимнастики – повторение.	Видеоурок.	Видеоурок - Растяжка. Любимый комплекс балерины Насти Исаевой. Выполнение освоенных гимнастических элементов.
	Репетиционная работа.	видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Алиса», Видеоурок - Онлайн-уроки – Shaffl Шаффл – урок №1 (Александр Иванов)
29.04	Совершенствование элементов современной хореографии	Видеоуроки	Видеоурок - Балетная танцевальная тренировка 2020 (на всё тело) с Марией Хоревой. Видеоурок - «Облёт». Перекат через лопатки. Урок танца №25
	Работа над артистичностью исполнения.	видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Детство», Видеоурок - Онлайн-уроки – Shuffle Шаффл – урок 2 (Александр Иванов)

Пятый год обучения

Дата	Тема занятия	Форма работы	Материал
21.04	Элементы современной хореографии - Lung (Tombe)   - выпад	Видеоуроки.	Видеоурок - Балетная танцевальная тренировка 2020 (на всё тело) с Марией Хоревой Видеоурок - Урок танца №17. Lung (Tombe)   Modern jazz
	Работа над техникой исполнения композиции.	Самостоятельная работа. Видеозапись и аудиозапись.	Видеозапись и аудиозапись – танец «Фантазии». Видеоурок - Грациозные руки – упражнения, которые работают.
23.04	Совершенствование хореографических элементов.	Видеоуроки.	Видеоурок - Follow along for strong feet, stability, and a high demi point for dancers. (Работа над укреплением стопы). Видеоурок – Уроки балета: 3-е пор де бра (Port de bras).
	Репетиционная работа. Работа над техникой исполнения композиции	Видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Испания», Видеоурок – Упражнения для улучшения балетной выворотности. Балет дома.
25.04	Элементы народного танца.	Видеоуроки.	Видеоурок - Русский танец. Программа Самопляс. Заминка или cooldown. Видеоурок - Как делать разножку. Танцы онлайн. Мужские трюки Самопляс.
	Репетиционная работа. Работа над техникой исполнения композиции	видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Дыхание моря», Видеоурок - Три простых упражнения для начинающего актера
28.04	Элементы современной хореографии.	Видеоурок.	Видеоурок - Follow along for strong feet, stability, and a high demi point for dancers
	Репетиционная работа. Работа над техникой исполнения композиции	видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Фантазии». Видеоурок - Пресс и мышцы корпуса – тренировка дома в 2020 с Марией Хоревой
30.04	Элементы классического танца	Видеоурок,	Видеоурок - Балетная танцевальная тренировка 2020. Видеоурок - Уроки балета: 3-е пор де бра (Port de bras).
	Репетиционная работа. Работа над техникой исполнения композиции	видеозапись и аудиозапись. Самостоятельная работа	Видеозапись и аудиозапись – танец «Испания», Видеоурок - Follow along for strong feet, stability, and a high demi point for dancers. (упр. для укрепления стопы).