

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
9.00-10.00		ШРР	ШРР	4А	ШРР
10.00-11.00		ШРР	ШРР	4	ШРР
11.00-12.00		1	4а	ШРР	4А
12.00-13.00		1	4	3	4
13.00-14.00		2	1	3	3
14.00-15.00		2	1	2	3
15.00-16.00		3	2	2	1
16.00-17.00		3	2	1	

Программа дистанционного обучения хореографического ансамбля «КРИСТАЛЛ», на период с 23.03.2020 до 14.03 .2020

Программа дистанционного обучения хореографического ансамбля «КРИСТАЛЛ», на период с 23.03.2020 до 14.03 .2020

Для групп занимающихся 6 часов в неделю

1 урок- Беседа по профилактике мер по борьбе с коронавирусом; инструктаж по порядку действий и поведению при наступлении ЧС.

2 урок- просмотр концерта «Тодес» детский состав <https://www.youtube.com>

3 урок – обсуждение и анализ концерта «Тодес»

4 урок - Просмотр балета «Щелкунчик» Мариинского театра на портале <https://www.youtube.com>

5 урок – обсуждение и анализ балета «Щелкунчик»

6 урок - упражнения на подвижность шейного отдела, растяжка голеностопа.

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

7 урок – упражнения на развитие выворотности стопы , растяжка голеностопного сустава.

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

8 урок – упражнения на гибкость позвоночника и правильную осанку .

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

9 урок – итоговое занятие по дистанционному обучению

Для групп занимающихся 3 часа в неделю

1 урок- Беседа по профилактике мер по борьбе с коронавирусом; инструктаж по порядку действий и поведению при наступлении ЧС.

2 урок - просмотр мультфильма «балерина» <https://www.ivy.ru>

3 урок –обсуждени и анализ мультфильма «балерина»

4 урок - просмотр видеороликов «Прыг-скок команда»

5 урок - упражнения на развитие выворотности стопы , растяжка голеностопного сустава.

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

6 урок – упражнения на растяжку связок, мышц .

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

Для детей занимающихся в Школе раннего развития (1,2,3)

1 урок - просмотр видеороликов «Прыг-скок команда»

<https://www.youtube.com>

2 урок – просмотр мультфильма « Можно и нельзя» на портале

<https://www.youtube.com>

3 урок - просмотр видеоролика «Кукутики и Фиксики- помощник», на портале <https://www.youtube.com>

4 урок - просмотр мультфильма « слушайся родителей» на портале

<https://www.youtube.com>

5 урок - просмотр развивающих мультиков для детей на портале

<https://www.youtube.com>

6 урок – просмотр развивающих мультиков «Энциклопедия Всезнайки» на портале <https://www.youtube.com>

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
9.00-10.00		ШРР	ШРР	4А	ШРР
10.00-11.00		ШРР	ШРР	4	ШРР
11.00-12.00		1	4а	ШРР	4А
12.00-13.00		1	4	3	4
13.00-14.00		2	1	3	3
14.00-15.00		2	1	2	3
15.00-16.00		3	2	2	1
16.00-17.00		3	2	1	

Программа дистанционного обучения хореографического ансамбля «КРИСТАЛЛ», на период с 13.03.2020 до 30.03 .2020

Программа дистанционного обучения хореографического ансамбля «КРИСТАЛЛ», на период с 13.03.2020 до 30.03 .2020

Для групп занимающихся 6 часов в неделю

1 урок- офп (на разные группы мышц)

2 урок- Партерный тренаж (на выворотность тазобедренного сустава)

3 урок – Пор-де-бра (позиции рук)

5 урок – классика на середине.

6 урок – упражнения на растяжку мышц и связок.

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

7 урок – классический экзерсис у станка (плие, тандю, ронд –де-жамбр-парр-тер)

8 урок – упражнение на подвижность суставов, батманы и релеве лянд (махи с удержанием)

9 урок - итоговое занятие по дистанционному обучению

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

Для групп занимающихся 3 часа в неделю

1 урок- Партерный тренаж (на развитие выворотности стопы и тазобедренного сустава)

2 урок – ОФП (на мышцы живота)

3 урок – Позиции рук (пор-де-бра)

4 урок – Упражнение на моторику пальцев рук и ног

5 урок -. Классический экзерсис у станка.

6 урок – комплекс на гибкость спины и растяжку мышц, батманы.

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам

Для детей занимающихся в Школе раннего развития (1,2,3)

1 урок - просмотр видеороликов «Прыг-скок команда»

<https://www.youtube.com>

2 урок – Упражнение на моторику пальцев рук и подвижность стопы

3 урок - просмотр видеоролика «Кукутики и Фиксики- помощник», на портале <https://www.youtube.com>

4 урок - просмотр мультфильма « слушайся родителей» на портале <https://www.youtube.com>

5 урок – Упражнение на прямую осанку и гибкость спины.

6 урок – отработка танцевальных связок, изученных на занятии.