

**План дистанционной работы преподавателя
по классу хореография
Гизатуллиной Л.Р
С 13 по 18 апреля**

Ф.О Обучающегося	Класс	Содержание уроков	Средство связи
Группа	3 класс	Классический танец. 3-е port de bras: а) с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на demi- plie; Задачи: Работа над правильной постановкой рук. Правильным корпусом. Квадратом спины и бедер.	ZOOM
Группа	2 класс	Современный танец. Растяжка: складка, вытягивание ноги с сокращённой стопой обхватывая пятку противоположной рукой, кач -растяжка, кач –растяжка с прямой спиной, руки вытянутые на верх в замке; шпагаты, канат, провисы с передней ноги со стула по 5 мин с обеих ног, канат –провис 5 минут; пресс 25 раз. Изоляция Пелвис frust., «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, hip, lift. Задачи: Развитие танцевальности верхней части корпуса, пластика грудной клетки. Ритм. Продолжение развития данных шага, развитие выносливости и старания. Сила пресса.	ZOOM
Группа	1 класс	Народный танец. Татарский народный танец: Поворот с подскоком на одной ноге. Гармошка. Присядка. Задачи: Работа над точкой в повороте. Отработка вращения. Правильный ритм. Работа над техникой.	ZOOM
Группа	1 класс	Современный танец. Растяжка: складка, вытягивание ноги с сокращённой стопой обхватывая пятку противоположной рукой, кач -растяжка, кач –растяжка с прямой спиной; шпагаты, канат, провисы с передней ноги со стула по 3 мин с обеих ног, канат –провис 3 минут; пресс 20 раз. Упражнения stretch характера. Повторение постановки. Задачи: Развитие танцевальности верхней части корпуса, пластика грудной клетки. Ритм. Координация. Продолжение развития данных шага, развитие выносливости и старания. Сила пресса.	ZOOM

<p>1.Маценко Ксения 2.Барышева Александра</p>	<p>3 класс</p>	<p>Классический танец. 3-е port de bras: а) с ногой, вытянутой на носок вперёд или назад на demi- plie; Задачи: Работа над правильной постановкой рук. Правильным корпусом. Квадратом спины и бёдер.</p>	<p>ZOOM</p>
<p>1.Напалкова Афина 2.Королёва Анастасия</p>	<p>2 класс</p>	<p>Классический танец. Battments frappes et battements double frappes на полупальцах. Задачи: Работа над техникой исполнения.</p>	<p>ZOOM</p>