**Дистанционное обучение**

**Хореографическая студия «Азбука танца» октябрь - ноябрь 2020 г**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Хореографический коллектив | Тема  | Электронный ресурс, ссылка на страницу |
| 26.10 – 31.10 | **«ABC-dance»** | **Партерная гимнастика и ритмика.** | 1. Постановка корпуса (лицом к станку, затем на середине зала);2 .Перевод рук из одного положения в другое 3.Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я. (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног); <https://youtu.be/dAs4U9OXf-c><https://youtu.be/zm8TKbILs8Y><https://youtu.be/w2RrvLnZ5ZM><https://youtu.be/FY-6MK67c34><https://youtu.be/DDCarRVCSZw><https://youtu.be/_spj7lJSNns><https://youtu.be/6cZGJVHUxsE> |
| **«Непоседы»** | **Партерная гимнастика и ритмика.** | 1. Постановка корпуса (лицом к станку, затем на середине зала); 2 .Перевод рук из одного положения в другое 3.Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я. (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног); <https://youtu.be/dAs4U9OXf-c><https://youtu.be/zm8TKbILs8Y><https://youtu.be/w2RrvLnZ5ZM><https://youtu.be/FY-6MK67c34><https://youtu.be/DDCarRVCSZw><https://youtu.be/_spj7lJSNns><https://youtu.be/6cZGJVHUxsE> |
| **«Импульс»** | **Партерная гимнастика и ритмика.** | 1. Постановка корпуса (лицом к станку, затем на середине зала); 2 .Перевод рук из одного положения в другое 3.Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я. (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног); <https://youtu.be/dAs4U9OXf-c><https://youtu.be/zm8TKbILs8Y><https://youtu.be/w2RrvLnZ5ZM><https://youtu.be/FY-6MK67c34><https://youtu.be/DDCarRVCSZw><https://youtu.be/_spj7lJSNns><https://youtu.be/6cZGJVHUxsE> |
|  | **«Аквамарин»** | **Партерная гимнастика и ритмика.** | 1.Перевод рук из одного положения в другое.2.Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 5-я. (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног)3.Разогрев стопы лицом к станку<https://youtu.be/PUYudeHblR4><https://youtu.be/zm8TKbILs8Y><https://youtu.be/aB9UG4h0klY> |
| 02.11 – 08.11 | **«ABC-dance»** | **Партерная гимнастика и ритмика.** | 1.Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я. (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног); 2.Разогрев стопы лицом к станку<https://youtu.be/VM4sOAPM1Nk><https://youtu.be/_spj7lJSNns><https://youtu.be/6cZGJVHUxsE><https://youtu.be/cgGgvQBuTus><https://youtu.be/6js1wij52rA><https://youtu.be/PUYudeHblR4> |
| **«Непоседы»** | **Партерная гимнастика и ритмика.** | 1.Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я. (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног); 2.Разогрев стопы лицом к станку <https://youtu.be/VM4sOAPM1Nk><https://youtu.be/_spj7lJSNns><https://youtu.be/6cZGJVHUxsE><https://youtu.be/cgGgvQBuTus><https://youtu.be/6js1wij52rA><https://youtu.be/PUYudeHblR4> |
| **«Импульс»** | **Партерная гимнастика и ритмика.** | 1.Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я. (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног); 2.Разогрев стопы лицом к станку.<https://youtu.be/VM4sOAPM1Nk><https://youtu.be/_spj7lJSNns><https://youtu.be/6cZGJVHUxsE><https://youtu.be/cgGgvQBuTus><https://youtu.be/6js1wij52rA><https://youtu.be/PUYudeHblR4> |
| **«Аквамарин»** | **Партерная гимнастика** | 1.Разогрев стопы лицом к станку2 Demiplie по 1-й, 2-й, 5-й позиции (лицом к станку)<https://youtu.be/VM4sOAPM1Nk><https://youtu.be/cgGgvQBuTus><https://youtu.be/8y85nkm1g6c><https://youtu.be/SSkSC5QXjkg> |
| 09.11 – 15.11 | **«ABC-dance»** | **Партерная гимнастика и ритмика.** | 1.Demi plie по 1-й, 2-й, 3-й позиции (лицом к станку2.Battements tendus в сторону, вперед, назад из 1-й позиции; <https://youtu.be/_-C3gR0jG7Q><https://youtu.be/8y85nkm1g6c><https://youtu.be/SSkSC5QXjkg><https://youtu.be/cu7vUWHbQfs><https://youtu.be/7-GTbPauJJ0><https://youtu.be/9DGa6Mp0nec> |
| **«Непоседы»** | **Партерная гимнастика и ритмика.** | .1.Demi plie по 1-й, 2-й, 3-й позиции (лицом к станку2.Battements tendus в сторону, вперед, назад из 1-й позиции; .<https://youtu.be/_-C3gR0jG7Q><https://youtu.be/8y85nkm1g6c><https://youtu.be/SSkSC5QXjkg><https://youtu.be/cu7vUWHbQfs><https://youtu.be/7-GTbPauJJ0><https://youtu.be/9DGa6Mp0nec> |
| **«Импульс»** | **Партерная гимнастика и ритмика.** | 1.Demi plie по 1-й, 2-й, 3-й позиции (лицом к станку2.Battements tendus в сторону, вперед, назад из 1-й позиции; <https://youtu.be/_-C3gR0jG7Q><https://youtu.be/8y85nkm1g6c><https://youtu.be/SSkSC5QXjkg><https://youtu.be/cu7vUWHbQfs><https://youtu.be/7-GTbPauJJ0><https://youtu.be/9DGa6Mp0nec> |
| **«Аквамарин»** | **Партерная гимнастика** | 1. Grandsplies (лицом к станку)
2. Комбинация demis, grandsplies;

<https://youtu.be/6qdp5QhjkfA><https://youtu.be/8y85nkm1g6c><https://youtu.be/urdf_Arq9BQ><https://youtu.be/SSkSC5QXjkg><https://youtu.be/wa_Gwcmo-Qg> |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**полезныессылки**

<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>

<https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA>

<https://www.youtube.com/watch?v=lCClkIlZreQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ANqA0bR2EzU>

<https://www.youtube.com/watch?v=5rR7RndlGTY>