**Дистанционное обучение**

**Хореографическая студии «Радуга танца» с 8.11.2021 года по 12.11.2021г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Хореографический коллектив** | **Тема** | **Электронный ресурс, ссылка на страницу** | **Домашнее задание** |
| 31.01.2022г. | **«Конфетти»** | 1. Разминка2. Основные элементы партерной гимнастики3. Подкачка мышц4. Шпагаты на провисании по 2 мин. (продольные, поперечный)5. Акробатические элементы (мостик с колен, с положения лежа/стоя)6. Повтор танцевальных композиций | <https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ&t=71s><https://www.youtube.com/watch?v=ltX9j5Vkf0c&t=669s> | видеоотчёт |
| **«Каприз»** | 1. Разминка2. Основные элементы партерной гимнастики3. Подкачка мышц4. Шпагаты на провисании по 2 мин. (продольные, поперечный)5. Акробатические элементы (мостик с колен, с положения лежа/стоя)6. Повтор танцевальных композиций | <https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ&t=71s><https://www.youtube.com/watch?v=ltX9j5Vkf0c&t=669s> | видеоотчёт |
| **«Импульс»** | 1. Разминка2. Основные элементы партерной гимнастики3. Подкачка мышц4. Шпагаты на провисании по 3 мин. (продольные, поперечный)5. Отработка акробатических элементов: - "Колечко на груди"- "Кольцо в прыжке"- "Мексиканка"- Задняя и передние затяжки- Стойка на голове- Колесо- Переворот вперед/назад | <https://www.youtube.com/watch?v=OZfCVjXQpOE><https://www.youtube.com/watch?v=0jhtpEvezHA&featu>=<https://www.youtube.com/watch?time_continue=110&v=uDTC6BgV2Rg&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=n-QPyxkwVEM&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=NXK4eNjMesA&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=kLS4OjMtnCE&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=xtwxNp9uUiA&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=rlHMR1a38Cc&feature=emb_logo> | видеоотчёт |
| 02.01.2022г. | **«Каприз»** | 1. Ритмика2. Изучение танцевальной связки по видео.3. Просмотр мультфильма "Балерина4. Сделать поделку своими руками "Балерина" | <https://www.youtube.com/watch?v=_8NSVXxdGdo&t=288s><https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNvAQ&feature=youtu.be><https://www.youtube.com/watch?v=r80fPKzwaD8&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=w_FEAfDVjpA&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=qiCPoftS2P8&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?time_continue=1276&v=Y7yimxlwqBc&feature=emb_logo> | видеоотчёт |
| **«Феникс»** | 1. Разминка2. Основные элементы партерной гимнастики3. Подкачка мышц4. Шпагаты на провисании по 3 мин. (продольные, поперечный)5. Отработка акробатических элементов: - "Колечко на груди"- "Кольцо в прыжке"- "Мексиканка"- Задняя и передние затяжки- Стойка на голове- Колесо- Переворот вперед/назад | <https://www.youtube.com/watch?v=OZfCVjXQpOE><https://www.youtube.com/watch?v=0jhtpEvezHA&featu>=<https://www.youtube.com/watch?time_continue=110&v=uDTC6BgV2Rg&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=n-QPyxkwVEM&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=NXK4eNjMesA&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=kLS4OjMtnCE&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=xtwxNp9uUiA&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=rlHMR1a38Cc&feature=emb_logo> | видеоотчёт |
| **«Импульс»** | 1. Выполняем разогрев с включением элементовflat back, side stretсh, deep body bend, body roll2. Выполняем стрейчинг (по видео)3. Упражнения для стоп. Пальцевая техника. Упражнения для развития выворотности4. Шпагаты на провисании 3 мин. каждый5. Прыжки (с вытянутыми ногами, с поджатыми ногами сзади/спереди по 8 раз) | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=2184&v=-rk4nAsZLw0&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=mij22Vpzm40&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=fnoZWWOUmEs&feature=emb_logo> | видеоотчёт |
| 03.01.2022г. | **«Конфетти»** | 1. Ритмика2. Изучение танцевальной связки по видео.3. Просмотр мультфильма "Балерина4. Сделать поделку своими руками "Балерина" | <https://www.youtube.com/watch?v=_8NSVXxdGdo&t=288s><https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNvAQ&feature=youtu.be><https://www.youtube.com/watch?v=r80fPKzwaD8&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=w_FEAfDVjpA&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=qiCPoftS2P8&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?time_continue=1276&v=Y7yimxlwqBc&feature=emb_logo> | видеоотчёт |
| **«Феникс»** | 1. Выполняем разогрев с включением элементовflat back, side stretсh, deep body bend, body roll2. Выполняем стрейчинг (по видео)3. Упражнения для стоп. Пальцевая техника. Упражнения для развития выворотности4. Шпагаты на провисании 3 мин. каждый5. Прыжки (с вытянутыми ногами, с поджатыми ногами сзади/спереди по 8 раз) | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=2184&v=-rk4nAsZLw0&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=mij22Vpzm40&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=fnoZWWOUmEs&feature=emb_logo> | видеоотчёт |
| 04.01.2022г. | **«Каприз»** | 1. Выполняем разминку (см видео)2. Партерная гимнастика (разминаем стопы, складка, бабочка, лягушка, лодочка, корзиночка, коробочка, разножка, ноги по сторонам, наклоны к ногам, вперед + силовой комплекс)3. Шпагаты на провисании 2 мин. каждый4. Прыжки (с вытянутыми ногами, с поджатыми ногами сзади/спереди по 8 раз)5. Выполняем йога челлендж на время (см видео), прислать фото основных элементов | <https://www.youtube.com/watch?v=5Elo3VR57cg&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=tDcmLfYwNOQ&feature=emb_logo> | видеоотчёт |
| **«Феникс»** | Выполнять элементы "Укладка", "Облет" и "Книжка" | <https://www.youtube.com/watch?v=PhXa0MSdK94><https://www.youtube.com/watch?v=G_7hMjaP-R0><https://www.youtube.com/watch?v=uY3VwdJJrJE><https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ><https://www.youtube.com/watch?v=gayvKqhcsT8><http://www.divadance.ru/reports/r4_istorija_tantsa_hi>.. | видеоотчёт |
| **«Импульс»** | Выполнять элементы "Укладка", "Облет" и "Книжка" | <https://www.youtube.com/watch?v=PhXa0MSdK94><https://www.youtube.com/watch?v=G_7hMjaP-R0><https://www.youtube.com/watch?v=uY3VwdJJrJE><https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ><https://www.youtube.com/watch?v=gayvKqhcsT8><http://www.divadance.ru/reports/r4_istorija_tantsa_hi>.. | Фото или видео растяжки. |

**полезные ссылки**

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

[Гибкая спина https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA](file:///C%3A%5CUsers%5CUSER%5CDownloads%5C%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20https%3A%5Cwww.youtube.com%5Cwatch%3Fv%3D5nPKxDMpqNA)

[как сесть на продольный шпагат https://www.youtube.com/watch?v=lCClkIlZreQ](file:///C%3A%5CUsers%5CUSER%5CDownloads%5C%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%88%D0%BF%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%20https%3A%5Cwww.youtube.com%5Cwatch%3Fv%3DlCClkIlZreQ)

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

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

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