

План работы группы «Коллибри» 2 г.о

С 16.10.21 по 22.10.21

1. Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plie, подъем колена на 90 градусов, прыжки по первой и шестой позициям- 3 похода по 10 раз. работа с атрибутами(бочонки,цветы).
2. Исполнение классического экзерсиса:

Rond de jambe par terre

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FHHBaKDGf3vs>

Grand

pliehttps://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FML-wmhwAzu8&cc_key=

Прыжки -

https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FV5ZsyIRhAWO&cc_key=

Повторение пройденного материала (.Releve + demiplié ,Demi plie,Grand plie,Battement tendu,Battement tendu jete, Demi rond de jambe par terre).

3. Растяжка на полу. Посмотреть 2 раза. Повторять каждый день. Техника выполнения см.ссылку
Партер (Упражнения для спины)
https://vk.com/doc3456360_454603724

Самостоятельное повторение комбинаций танца «Пчелы» Просмотреть один раз, повторить 3 раза.

Видео в группе ВК

С 23.10.21 по 30.10.21

1. Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plie, захлест ноги назад от колена, прыжки по первой и шестой позициям- 3 похода по 10 раз. работа с атрибутами(бочонки,цветы).
2. Исполнение классического экзерсиса и народно-характерного танца:

Rond de jambe par terre

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FtHhBaKDGF3vs>

Ковырялочка

<https://www.youtube.com/watch?v=6aHyEuSi4KU>

Ходы в народном стиле

<https://www.youtube.com/watch?v=AZ4bR9yuQsM>

Повторение пройденного материала (.Releve + demiplié ,Demi plie,Grand plie,Battement tendu,Battement tendu jete, Demi rond de jambe par terre).

- 3 Комбинация на развитие координации. Посмотреть 2 раза. Повторять каждый день. Техника выполнения см.ссылку

https://vk.com/wall-87302398_63562

Самостоятельное повторение комбинаций танца «Пчелы» Просмотреть один раз, повторить 3 раза.

Видео в группе ВК

С 01.11.21 по 05.11.21

- 1 Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plie, захлест ноги назад от колена, подскоки, галоп, шаг польки, работа с атрибутами(банты).

2. Исполнение классического экзерсиса и народно-характерного танца:

моталочка

<https://www.youtube.com/watch?v=maXHG1zsRt8>

Ковырялочка

<https://www.youtube.com/watch?v=6aHyEuSi4KU>

Ходы в народном стиле

<https://www.youtube.com/watch?v=AZ4bR9yuQsM>

3 Повторение пройденного материала (Партер(стрейчинг) Часть 1 и часть 2
https://vk.com/video-50850170_171340076
https://vk.com/video-50850170_171340087).

4 Комбинация на развитие координации. Посмотреть 2 раза. Повторять каждый день. Техника выполнения см.ссылку

https://vk.com/wall-87302398_63562

Самостоятельное повторение комбинаций танца «Куклы» Просмотреть один раз, повторить 3 раза.
Видео в группе ВК

С 06.11.21 по 15.11.21

1 Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plie, захлест ноги назад от колена, подскоки, галоп, шаг польки, работа с атрибутами(банты).

2. Исполнение классического экзерсиса и народно-характерного танца:

моталочка

<https://www.youtube.com/watch?v=maXHG1zsRt8>

Rond de jambe par terre (Просмотреть)

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FIIHBaKDGf3vs>

Demi rond de jambe par terre (Исполнить)

<https://youtu.be/jc-cd9lhoNk>

3 Повторение пройденного материала (Партер(стрейчинг) Часть 1 и часть 2
https://vk.com/video-50850170_171340076
https://vk.com/video-50850170_171340087).

4 Самостоятельное повторение комбинаций танца «Куклы» Просмотреть один раз, повторить 3 раза.
Видео в группе ВК

С 17.11.21 по 25.11.21

1 Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plié, захлест ноги назад от колена, подскоки, галоп, шаг польки, работа с атрибутами(банты).

2. Исполнение классического экзерсиса и народно-характерного танца:

. Battement tendu

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11037063490523557529&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%BC%D0%B0%D0%BD+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%8E+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9>

Rond de jambe par terre (Исполнять)

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FIIHBaKDGF3vs>

Demi rond de jambe par terre (Повторять)

<https://youtu.be/jc-cd9lhoNk>

3 Прыжки - перекидной, soute, pas eshаре по VI и I позиции ног.(Просмотреть 3 раза и попробовать исполнить)

[https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FV5ZsyIRhAWQ&cc_key=\)](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FV5ZsyIRhAWQ&cc_key=)).

4 Самостоятельное повторение комбинаций танца «Куклы» Просмотреть один раз, повторить 3 раза.

Видео в группе ВК

С 27.11.21 по 02.12.21

1 Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plié, захлест ноги назад от колена, подскоки, галоп, шаг польки, работа с атрибутами(ленты).

2. Исполнение народно-характерного танца:

Дробь + ёлочка

<https://youtu.be/K44T4yCZ2EU>

Battement tendu(повторять)

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11037063490523557529&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%BC%D0%B0%D0%BD+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%8E+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9>

3 Партер (Упражнения для спины)

https://vk.com/doc3456360_454603724

4 Самостоятельное повторение комбинаций танца «Купала» Просмотреть один раз, повторить 3 раза.

Видео в группе ВК

С 04.12.21 по 18.12.21

1 Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plie, захлест ноги назад от колена, подскоки, галоп, шаг польки, работа с атрибутами(ленты).

2 Исполнение классического экзерсиса:

I port de bras <https://youtu.be/ZvQXsEJhpbk> (повторять)

III port de bras https://youtu.be/_qylyfowDRE (просмотреть и попробовать исполнить)

3 Повторение пройденного материала (.Releve + demiplié ,Demi plie,Grand plie,Battement tendu,Battement tendu jete, Demi rond de jambe par terre , Дробь + ёлочка

<https://youtu.be/K44T4yCZ2EU>).

4 Самостоятельное повторение комбинаций танца «Купала» Просмотреть один раз, повторить 3 раза.

Видео в группе ВК

С 20.12.21 по 29.12.21

1 Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plie, захлест ноги назад от колена, подскоки, галоп, шаг польки, работа с атрибутами(ленты).

2 Исполнение классического экзерсиса и народно-характерного танца :

I port de bras <https://youtu.be/ZvOXsEJhpbk> (повторять)

III port de brashttps://youtu.be/_qylyfowDRE (просмотреть и попробовать исполнить)

Подготовка к вращениям

<https://yandex.ru/video/preview/13479505113865002042>

3 Повторение пройденного материала (.Releve + demiplié ,Demi plie,Grand plie,Battement tendu,Battement tendu jete, Demi rond de jambe par terre , Дробь + ёлочка
<https://youtu.be/K44T4yCZ2EU>).

4 Самостоятельное повторение комбинаций танца «Купала», «Валенки», «Куклы», «Пчелы» повторять.

Видео в группе ВК