Расписание занятий

Образцового хореографического ансамбля «Дебют» **по программе «ВЕРТИПЛЯС»** (гр.ансамбль)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время | Тема занятия | Вид деятельности | Ресурс | Домашнее задание |
| Вторник 08.12. 2020 | 1 | 17.05-17.35  17.55-18.10 | Изоляция:боди ролл в положении круазе сидя  Кросс: шене по диагонали,трехшаговые повороты | Работа с педагогом  Самостоятельная работа | Видеоконференцсвязь ВКонтакте  в беседе группы <https://vk.com/im?sel=c2> |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время | Тема занятия | Вид деятельности | Ресурс | Домашнее задание |
| Пятница11.12. 2020 | 1 | 15.40-16.10    16.30- 16.45 | Упр.у станка:батман тандю из паралл-го положения в выворотное, с браш, с пяткой опорной ноги во время броска.  Кросс: комб-и шагов,с вращениями и позами.  Постановочная работа е | Работа с педагогом | Видеоконференцсвязь ВКонтакте  в беседе группы <https://vk.com/im?sel=c2> | Самостоят-ый тренаж |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время | Тема занятия | Вид деятельности | Ресурс | Домашнее задание |
| Вторник 15.12. 2020 | 1 | 17.05-17.35  17.55-18.10 | Упр.у станка:батман тандю жете из паралл-го положения в выворотное, с браш, с пяткой опорной ноги. Упр.на середине:боди ролл в положении круазе сидя. Кросс: Шаг шоссе. | Работа с педагогом  Самостоятельная работа | Видеоконференцсвязь ВКонтакте  в беседе группы <https://vk.com/im?sel=c2> |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время | Тема занятия | Вид деятельности | Ресурс | Домашнее задание |
| Пятница18.12. 2020 | 1 | 15.40-16.10    16.30- 16.45 | Упр.на середине: разминочная часть урока (партер: Кросс: штопорные вращения, пируэты.  Постановочно - репетиционная работа | Работа с педагогом | Видеоконференцсвязь ВКонтакте  в беседе группы <https://vk.com/im?sel=c2> | Самостоят-ый тренаж |