**Коллектив эстрадного танца «OlaViola»**

**Педагог: Анна Юрьевна Хованова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Комментарий** |
| 06.04.2020 | 1. Танцевальная разминка  2. Постановка рук в классической хореографии | 1. Выполнить комплекс разминочных упражнений  2. Посмотреть видеофайл, выучить постановку рук.  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=ACGCULXndB4&feature=emb_logo>  Фото и/или видеофайл прислать на почту olaviola.dance@gmail.com |
| 07.04.2020 | 1. Разминка  2. Позиции ног в классической хореографии | 1. Выполнить комплекс разминочных упражнений  2. Посмотреть видеофайл, выучить позиции ног.  https://www.youtube.com/watch?v=JNLzEehl46Q  Фото и/или видеофайл прислать на почту olaviola.dance@gmail.com |
| 10.042020 | 1. Разминка  2. Партерная гимнастика | 1. Разминка  2. Партерная гимнастика видео по ссылке  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=536&v=zOhRcob-HBs&feature=emb_logo>  Фото и/или видеофайл прислать на почту olaviola.dance@gmail.com |
| 13.04.2020 | 1. Разминка  2. Упражнения на равновесия и баланс тела | 1. Разминка  2. Выполнить упражнения на равновесие и баланс по видео  <https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60>  Фото и/или видеофайл прислать на почту olaviola.dance@gmail.com |
| 14.04.2020 | 1. Разминка  2. Комплекс упражнений на растяжку | 1. Выполнить разминку  2. Комплекс упражнений на растяжку по ссылке  <https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw>  Фото и/или видеофайл прислать на почту olaviola.dance@gmail.com |
| 17.04.2020 | 1. Разминка  2. Комплекс упражнений на растяжку спины | 1. Выполнить разминку  2. выполнить комплекс упражнений на растяжку спины №1 <https://www.youtube.com/watch?v=zLWk0hzAq5c>  №2  <https://www.youtube.com/watch?v=2Rg7zXKXIjk>  Фото и/или видеофайл прислать на почту olaviola.dance@gmail.com |
| 20.04.2020 | 1. Разминка  2. Стойка «мостик» стоя | 1. Выполняем разминку  2. Выполняем подводящие упражнения к выполнению «мостика», тренируем стойку «мостик» <https://www.youtube.com/watch?v=Gr14s76jHXo>  Фото и/или видеофайл прислать на почту olaviola.dance@gmail.com |
| 21.04.2020 | 1. Разминка  2. Элементы современной хореографии | 1. Выполнить растяжку  2. Просмотреть видео и выполнить элементы современной хореографии  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=L3hT7qHg00Y&feature=emb_logo>  Фото и/или видеофайл прислать на почту olaviola.dance@gmail.com |
| 24.04.2020 | 1. Разминка  2. Партерная гимнастика | 1. Разминка  2. Партерная гимнастика видео по ссылке  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=536&v=zOhRcob-HBs&feature=emb_logo>  Фото и/или видеофайл прислать на почту olaviola.dance@gmail.com |
| 27.04.2020 | 1. Разминка  2. Постановка рук и позиции ног в классической хореографии | 1. Выполнить разминку  2. Повторить постановку рук и позиции ног в классической хореографии  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=ACGCULXndB4&feature=emb_logo>  https://www.youtube.com/watch?v=JNLzEehl46Q  Придумать импровизированную связку, которая будет сочетать смену положения рук и позиций ног |
| 28.04.2020 | 1. Разминка  2. Элементы русского-народного танца | 1. Выполнить разминку  2. Выполнение движений русского-народного танца <https://www.youtube.com/watch?time_continue=128&v=Yu2SOQyat48&feature=emb_logo> |
| 30.04.2020 | 1. Разминка  2. Танцевальная импровизация | 1. Разминка  2. Составьте танцевальную композицию под музыку по следующему сюжету  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=148&v=154X2HljSI4&feature=emb_logo>  Представьте, что вы капелька дождя, которая падает с неба, попадает на рудугу, скатывается на дерево, по листикам опускается на цветочек, пробегает по каждому лепесточку, опускается на землю, но солнышко припекает, капелька испаряется и опять поднимается на верх, превращается в облако. |