

План дистанционной работы с 08.11.2021-13.11.2021

По ОФП (эстетической гимнастике)

Задания отправляются в видео формате

через социальную сеть Whats'app

СО-3 (старшая группа)

Дата	Тема	Задание	Форма отчета по домашнему заданию
08.11.2021	Классический танец «Экзерсис» Современный танец	«Grand plie» по I, II, IV, V позиции. На 4 счета (1,2,3,4), маленькое приседание Demi plie на 2 счета (5,6) глубокое приседание Grand plie, на 2 счета (7,8) выпрямление ног и подъем на полу пальцы (releve). 4 восьмерки. «Battement tendu» в сторону лицом к опоре из I позиции. На 4 счета (1,2,3,4) отведение и приведение вытянутой правой ноги в позицию, на 4 счета (5,6,7,8) отведение и приведение левой ноги в позицию (4 восьмерки). «Releve» по I, II, V позиции. 2 восьмёрки в медленном темпе, 3 восемь счетов в	Выполненное домашнее задание отправляется через социальную сеть Whats'app в форме отснятого видео материала по проделанной работе.

		<p>быстром темпе, 4 восемь счетов встать на полу пальцы руки в III позицию.</p> <p>Перекат из положения стоя в правую и левую сторону.</p> <p>Перекат из положения сидя на полу через локти в правую и левую сторону.</p>	
10.11.2021	<p>Классический танец «Экзерсис»</p> <p>Русский народный танец.</p>	<p>«Grand plie» по I, II, IV, V позиции. На 4 счета (1,2,3,4), маленькое приседание Demi plie на 2 счета (5,6) глубокое приседание Grand plie, на 2 счета (7,8) выпрямление ног и подъем на полу пальцы (releve).</p> <p>«Battement tendu» в сторону лицом к опоре из I позиции. На 4 счета (1,2,3,4) отведение и приведение вытянутой правой ноги в позицию, на 4 счета (5,6,7,8) отведение и приведение левой ноги в позицию (4 восьмерки).</p> <p>«Заноски» Стоя лицом к опоре ноги в V позиции на «И» Demi plie</p>	<p>Выполненное домашнее задание отправляется через социальную сеть Whats'app в форме отснятого видео материала по проделанной работе.</p>

		<p>на счет выпрыгивание в верх обе ноги вытягиваются, в воздухе слегка раскрываются, и нога, которая впереди уходит назад и возвращается вперед, затем происходит приземление в исходную позицию.</p> <p>Выполнить 2 восьмерки.</p> <p>Русский народный поклон.</p> <p>Preparation, ход вперед, головной поклон, поясной поклон, поклон с рукой.</p> <p>Положение рук в русском народно танце.</p>	
12.11.2021	Русский народный танец.	<p>Русский народный поклон.</p> <p>Preparation, ход вперед, головной поклон, поясной поклон, поклон с рукой.</p> <p>Положение рук в русском народно танце.</p> <p>«Елочка» Ноги по VI позиции руки в свободной позиции. На 8 счетов открываем и закрываем руки на пояс в кулаки.</p>	<p>Выполненное домашнее задание отправляется через социальную сеть Whats' app в форме отснятого видео материала по проделанной работе.</p>

		<p>Перемещаемся в право и в лево 4 восьмерки перенося попеременно вес с пяток на полу пальцы.</p> <p>«Гормошка» Ноги в I позиции руки в свободной. На 8 счетов открываем и закрываем руки на пояс в кулаки.</p> <p>Продвигаемся сначала в право на 8 счетов, затем в лево на 8 счетов и так 4 восьмерки.</p> <p>Пятки касаются друг друга, затем в обратной первой позиции пальцы касаются друг друга.</p>	
--	--	--	--

СО-2 (средняя группа)

Дата	Тема	Задание	Форма отчета по домашнему заданию
08.11.2021	<p>Классический танец «Экзерсис»</p> <p>Современный танец.</p>	<p>«Grand plie» по I, II позиции.</p> <p>На 4 счета (1,2,3,4), маленькое приседание Demi plie на 2 счета (5,6) глубокое приседание Grand plie, на 2 счета (7,8)</p> <p>выпрямление ног и подъем на полу</p>	<p>Выполненное домашнее задание отправляется через социальную сеть Whats' app в форме отснятого видео материала по проделанной работе.</p>

		<p>пальцы (releve).</p> <p>«Battement tendu» в сторону лицом к опоре из I позиции.</p> <p>На 4 счета (1,2,3,4) отведение и приведение вытянутой правой ноги в позицию, на 4 счета (5,6,7,8) отведение и приведение левой ноги в позицию (4 восьмерки).</p> <p>«Releve» по I,II,V позиции. 2 восьмёрки в медленном темпе, 3 восемь счетов в быстром темпе, 4 восемь счетов встать на полу пальцы руки в III позицию.</p> <p>Перекат из положения стоя в правую и левую сторону.</p> <p>Перекат из положения сидя на полу через локти.</p>	
10.11.2021	<p>Классический танец «Экзерсис»</p> <p>Русский</p>	<p>«Grand plie» по I, II,V позиции.</p> <p>На 4 счета (1,2,3,4),</p>	<p>Выполненное домашнее задание отправляется</p>

	народный танец.	<p>маленькое приседание Demi plie на 2 счета (5,6) глубокое приседание Grand plie, на 2 счета (7,8)</p> <p>выпрямление ног и подъем на полу пальцы (releve). «Заноски» Стоя лицом к опоре ноги в V позиции на «И» Demi plie на счет</p> <p>выпрыгивание в верх обе ноги вытягиваются, в воздухе слегка раскрываются, и нога, которая впереди уходит назад и возвращается вперед, затем происходит приземление в исходную позицию.</p> <p>Выполнить 2 восьмерки.</p> <p>Русский народный поклон.</p> <p>Preparation, ход вперед, головной поклон, поясной поклон, поклон с рукой.</p>	через социальную сеть Whats' app в форме отснятого видео материала по проделанной работе.
12.11.2021	Русский народный танец.	Preparation, ход вперед, головной поклон, поясной поклон, поклон с рукой.	Выполненное домашнее задание отправляется через социальную сеть Whats' app в

		<p>Положение рук в русском народном танце.</p> <p>«Елочка» Ноги по VI позиции руки в свободной позиции. На 8 счетов открываем и закрываем руки на пояс в кулаки. Перемещаемся в право и в лево 4 восьмерки перенося попеременно вес с пяток на полу пальцы.</p>	<p>форме отснятого видео материала по проделанной работе.</p>
--	--	---	---

СО-1 (младшая группа)

Дата	Тема	Задание	Форма отчета по домашнему заданию
08.11.2021	Классический танец «Экзерсис»	<p>«Grand plie» по I позиции.</p> <p>На 4 счета (1,2,3,4), маленькое приседание Demi plie на 2 счета (5,6) глубокое приседание Grand plie, на 2 счета (7,8) выпрямление ног и подъем на полу пальцы (releve).</p> <p>«Battement</p>	<p>Выполненное домашнее задание отправляется через социальную сеть Whats'app в форме отснятого видео материала по проделанной работе.</p>

		<p>tendu» в сторону лицом к опоре из I позиции.</p> <p>На 4 счета (1,2,3,4) отведение и приведение вытянутой правой ноги в позицию, на 4 счета (5,6,7,8) отведение и приведение левой ноги в позицию (4 восьмерки).</p> <p>«Releve» по VI,I,II позиции. 2 восьмёрки в медленном темпе, 3 восемь счетов в быстром темпе, 4 восемь счетов встать на полу пальцы с опорой руками.</p>	
10.11.2021	Классический танец «Экзерсис»	<p>«Grand plie» по I, II позиции.</p> <p>На 4 счета (1,2,3,4), маленькое приседание Demi plie на 2 счета (5,6) глубокое приседание Grand plie, на 2 счета (7,8) выпрямление ног и подъем на полу пальцы (releve).</p>	<p>Выполненное домашнее задание отправляется через социальную сеть Whats'app в форме отснятого видео материала по проделанной работе.</p>

		<p>«Releve» по VI,I,II позиции. 2 восьмёрки в медленном темпе, 3 восемь счетов в быстром темпе, 4 восемь счетов встать на полу пальцы с опорой руками.</p>	
12.11.2021	<p>Русский народный танец. Современный танец.</p>	<p>Русский народный поклон. Preparation, ход вперед, головной поклон, поясной поклон, поклон с рукой. Положение рук в русском народном танце. Перекат из положения стоя в правую и левую сторону. Перекат через спину в право и в лево.</p>	<p>Выполненное домашнее задание отправляется через социальную сеть Whats'app в форме отснятого видео материала по проделанной работе.</p>