**23 марта (понедельник) хореографический коллектив «Солнечная Радуга»,**

**«Радуга Юность».**

1. Тема: «Элементы классического экзерсиса».

**Экзерси́с** ([фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *exercice* — «упражнение», от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *exercitium*) — это комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у учащихся либо [артистов балета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82_%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B0).

Работа у станка <https://www.youtube.com/watch?v=Bl15KS8a6kI>

**24 марта (вторник) хореографический коллектив «Солнечная Радуга», «Разноцветная Радуга»**

Тема: «Партерная гимнастика, растяжка».

**Партерная** **гимнастика** – **это** система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Работа на середине зала <https://www.youtube.com/watch?v=Inz-9pQw4hA>

**24 марта (вторник) хореографический коллектив «Золотая Радуга»**

Тема: «Партерная гимнастика, растяжка».

**Партерная** **гимнастика** – **это** система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Работа на середине зала <https://www.youtube.com/watch?v=hex9jDQj4Xk>

**26 марта (четверг) хореографический коллектив «Солнечная Радуга»**

1. Тема: «Элементы классического экзерсиса». Повторение пройденного материала

**Экзерси́с** ([фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *exercice* — «упражнение», от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *exercitium*) — это комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у учащихся либо [артистов балета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82_%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B0).

Работа у станка <https://www.youtube.com/watch?v=Bl15KS8a6kI>

**26 марта (четверг) хореографический коллектив «Золотая Радуга»**

Тема: «Партерная гимнастика, растяжка». Повторение пройденного материала.

**Партерная** **гимнастика** – **это** система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Работа на середине зала <https://www.youtube.com/watch?v=hex9jDQj4Xk>

**26 марта (четверг) хореографический коллектив «Радуга Юность»**

1. Тема: «Элементы классического экзерсиса». Повторение пройденного материала.

**Экзерси́с** ([фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *exercice* — «упражнение», от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *exercitium*) — это комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у учащихся либо [артистов балета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82_%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B0).

Работа у станка <https://www.youtube.com/watch?v=Bl15KS8a6kI>

**27 марта (пятница) хореографический коллектив «Радуга Юность»**

Тема: «Партерная гимнастика, растяжка».

**Партерная** **гимнастика** – **это** система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Работа на середине зала <https://www.youtube.com/watch?v=Inz-9pQw4hA>

**27 марта (пятница) хореографический коллектив «Разноцветная Радуга»**

Тема: «Партерная гимнастика, растяжка».

**Партерная** **гимнастика** – **это** система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Работа на середине зала <https://www.youtube.com/watch?v=Inz-9pQw4hA>

**29 марта (воскресенье) хореографический коллектив «Зарики», хореографический коллектив «Золотая Радуга»**

Тема: «Учебно-тренировочная работа»

Отработка танцевальных комбинаций к танцу «Дети войны» - отработать приставные шаги с поворотом вправо и влево.

**29 марта (воскресенье) хореографический коллектив «Танцуют все», хореографический коллектив «Разноцветная Радуга»**

Тема: «Учебно-тренировочная работа»

Отработка танцевальных комбинаций к танцу «Скоморошьи потешки» - отработать прыжки и подскоки на месте по 2 позиции.