**Интерактивные занятия для обучающихся**

**(на период дистанционного обучения**)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Период: 03.09.2020 — 14.09.2020**\_\_\_\_\_\_\_** |
| Объединение: современного танца «Ступени» (ансамбль старшая группа)  ПОО \_\_\_\_\_\_\_ГПОАУ ЯО ЯрПК\_\_\_\_\_ | Педагог дополнительного образования:  **Попова Наталья Германовна** |
| Количество часов 18 |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **СРС**  **(ч.)** | **Рекомендуемая литература** | **Содержание задания** | **Форма представления выполненного задания** |
| **1.** | **Партерная гимнастика** | **3** | [*https://youtu.be/UIr1h-jtrS0*](https://youtu.be/UIr1h-jtrS0)  [*https://youtu.be/GZTuWrPFHGg*](https://youtu.be/GZTuWrPFHGg)  [*https://youtu.be/5zs9\_AOROHc*](https://youtu.be/5zs9_AOROHc) | Спиральное закручивание для развития всех частей тела. Изоляция на шагах включая в работу голову, плечи и руки | видеоотчет |
| **2.** | **Партерная гимнастика** | ***3*** | [*https://youtu.be/2u6\_6lTgY8Y*](https://youtu.be/2u6_6lTgY8Y)  [*https://youtu.be/M6ABMHUi1yI*](https://youtu.be/M6ABMHUi1yI) | Партерная гимнастика в технике М. Грегхем. Разогрев, разминка, последовательныйтпрогрев всех частей тела | Видеоотчет |
| **3** | **Партерная гимнастика** | ***3*** | <https://www.youtube.com/watch?v=eGcwcIWaqWE> | Стрейчинг упражнения, силовые упражнения для пресса и спины, упражнения для развития стопы |  |
| **4.** | **Партерная гимнастика** | ***3*** | <https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew> | Экзерсис в партере, стрейч растяжка. Повтореение всех ранее выученных танцевальных комбинаций |  |
| **5.** | **Изоляция** | ***3*** | <https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew> | Разогрев всех частей тела. Импровизация под музыкальную композицию. Упражнения на изоляцию различных частей тела |  |
| **6.** | **Изоляция** | ***3*** | <https://www.youtube.com/watch?v=ysXmU1rlKQQ> | Разогрев всех частей тела, стрейчиг. Изолирующие движения в стиле модерн | Видеоотчет |

*Задания выполняются в электронном виде, готовые работы предоставляются по электронному адресу: natalia\_popova2014@mail.ru*