**Интерактивные занятия для обучающихся**

**(на период дистанционного обучения**)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Период: 19.**05.2020-30.05.2020\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| Объединение: современного танца «Ступени»(2 год обучения)ПОО \_\_\_\_\_\_ГПОАУ ЯО ЯрПК\_\_\_\_\_\_\_\_ | Преподаватель:  **Попова Наталья Германовна** |
| Количество часов 12 |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | **СРС****(ч.)** | **Рекомендуемая литература** | **Содержание задания** | **Форма представления выполненного задания** |
| **1.** | **Репетиционная работа** | **2** | <https://www.youtube.com/watch?v=a3mpsfhclFo>  | Повторение упражнений классического экзерсиса: плие, тандю, жете, рон де жамп партер, фроппе | Видеоотчет |
| **2** | **Репетиционная работа** | **2** | <https://www.youtube.com/watch?v=bGNSszoVniI>  | Разминка, ритмические движения с включением в работу головы, плеч, грудной клетки, тазобедренного сустава, стопы. Стрейч растяжка | Видеоотчет |
| **3** | **Партерная гимнастика** | **2** | <https://www.youtube.com/watch?v=KlwOZOa6k9c>  | Упражнения в партере. Наклон к ногам не менее 30 раз. Упражнения для развития гибкости: лодочка, мостик, стойка на лопатках, перевотоы через плечо | Видеоотчет |
| **4** | **Кросс** | **2** | <https://www.youtube.com/watch?v=2V954ReSgBk>  | Ритмическая разминка, упражнения для укрепления брюшного пресса, спины, рук и ног. Прыжки на месте по 1, 2 и 5 позициям |  |
| **5** | **Танцевальные комбинации** | **2** | <https://www.youtube.com/watch?v=ysXmU1rlKQQ>  | Танцевальные комбинации в свободной пластике с элементами инмпровизации. Работа над внутренней раскрепощенностью. Подготовить 2 этюда на разный характер музыки | видеоотчет |
| **6** | **Репетиционная деятельность** | **2** | <https://www.youtube.com/watch?v=eGcwcIWaqWE>  | Повторение всего выученного материала: урок и танцевальные комбинации | видеоотчет |

*Пояснения:*

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