**Интерактивные занятия для обучающихся**

**(на период дистанционного обучения**)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Период: 18**.05.2020-29.05.2020\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| Объединение: современного танца «Ступени»(ансамбль старшая группа)ПОО \_\_\_\_\_\_\_ГПОАУ ЯО ЯрПК\_\_\_\_\_ | Преподаватель:  **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.** | **Изоляция** | **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** | **Репетиционная работа** | ***3*** | <https://www.youtube.com/watch?v=eGcwcIWaqWE>  | Медленный разогрев всех связок и мышц. Экзерсис в классическом стиле, стрейч растягивание |  |
| **4.** | **Партерная гимнастика** | ***3*** | <https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew>  | Стрейчинг упражнения, силовые упражнения для пресса и спины, упражнения для развития стопы |  |
| **5.** | **Партерная гимнастика** | ***3*** | <https://www.youtube.com/watch?v=gxT7km0Daew>  | Экзерсис в партере, стрейч растяжка. Повтореение всех ранее выученных танцевальных комбинаций |  |
| **6.** | **Репетиционная работа** | ***3*** | <https://www.youtube.com/watch?v=ysXmU1rlKQQ>  | Контемпорари стиль, продвинутый уровень. Разобрать на выбор танцевальную связку. | Видеоотчет |

*Пояснения:*

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