**Интерактивные занятия для обучающихся**

**(на период дистанционного обучения**)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Период: 20**.05.2020-28.05.2020\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| Объединение: Арабеск  ПОО \_\_\_\_\_ГПОАУ ЯО ЯрПК\_\_\_\_\_\_ | Преподаватель:  **Сошенкова Марина Михайловна** |
| Количество часов 12 |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **СРС**  **(ч.)** | **Рекомендуемая литература** | **Содержание задания** | **Форма представления выполненного задания** |
| **1.** | **Ритмическая разминка.**  **Репетиционная деятельность.** | **3** | [*https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0*](https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0) | Танцевально-ритмическая гимнастика. Силовые упражнения на пресс. Повторение ранее выученных комбинаций | Видеоотчет в группе |
| **2.** | **Репетиционная деятельность.** | ***3*** | [*https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0*](https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0) | Разогрев, стрейчинг. Партерная гимнастика: упражнения на выворотность тазобедренных суставов, кувырки, перекаты. Повторение ранее выученных комбинаций. | Видеоотчет в группе |
| 3 | Ритмическая разминка.  Репетиционная деятельность. | 3 | <https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU> | Ритмическая разминка, упражнения на гибкость спины. Импровизация на выбранный танцевальный фрагмент | видеоотчет |
| 4 | Репетиционная деятельность. | 3 | <https://www.youtube.com/watch?v=mvBm-u3xHpc&t=87s> | Повторение ранее выученных танцевальных номеров | видеоотчет |

*Пояснения:*

*Задания выполняются в электронном виде, готовые работы предоставляются по электронному адресу: msoshenkova95@gmail.com*