**Пример оформления интерактивных занятий для обучающихся**

**(на период дистанционного обучения**)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Период: **23.03.2020-28.03.2020\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| Объединение: современного танца «Ступени»(младшая группа ансамбля)  ПОО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Преподаватель:  **Сошенкова Марина Михайловна** |
| Количество часов 9 |  |

**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)  *Рекомендовано к просмотру, мастер классы по изоляции и разминке* | Спиральное закручивание для развития всех частей тела. Изоляция на шагах по параллельной позиции с головой, плечами и руками, движения тазом на шагах из стороны в сторону. Комбинации на выпадах в сторону(плие, одажио). Повторение танцевальных комбинаций. |  |
| **2.** | ***Кросс. Перемещение в пространстве*** | ***3*** | <https://youtu.be/2u6_6lTgY8Y>  <https://youtu.be/M6ABMHUi1yI>  *Мастер классы по современной хореографии, джаз-модерн.*  *Кросс.* | Медленный разогрев, глубокий прогрев всех групп мышц и связок. Стрейч растягивание, работа корпуса при вращении на месте. Комбинации на выпадах в сторону в гран батман, экзерсис в джазовом стиле. |  |

*Пояснения:*

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