

Дистанционное трехнедельное обучение групп в неделю на период с 23.03.2020 г.  
до 12.04 .2020 г.

Хореографическая студия «Юность»

педагог дополнительного образования Манилова С.И.

Народное отделение: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 группы

План урока:

**1 урок** - Беседа по профилактике мер по борьбе с коронавирусом; инструктаж по порядку действий и поведению при наступлении ЧС.

**2 урок** - Просмотр отчетного концерта ансамбля «Березка» ( 2019год ), на портале <https://www.youtube.com/watch?v=A0CukamITGU>

**3 урок** - Обсуждение и анализ отчетного концерта ансамбля «Березка» ( 2019 год )

**4 урок** - Русский танец "Лето" Игоря Моисеева на портале <https://www.youtube.com/watch?v=MOzJDPRulvM>

**6 урок** - упражнения на подвижность шейного отдела, растяжка голеностопа.

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

**7 урок** – упражнения на развитие выворотности стопы , растяжка голеностопного сустава.

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

**8 урок** – упражнения на гибкость позвоночника и правильную осанку .

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

**9 урок** – Русская народная танцевальная композиция.

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

**10 урок** – упражнения (подскоки, галоп, бег по кругу, моталочка, ковырялочка).

Занятия ведутся по средствам WhatsApp с текстовым набором и по видео звонкам.

**11 урок** – итоговое занятие по дистанционному обучению.

Закрепление пройденного трехнедельного дистанционного обучения.

Расписание Манилова С.И.. концертмейстер Стрельникова Н.И.

| Понедельни<br>к | Группа | Вторник      | Группа | Среда        | Группа | Четверг      | Группа |
|-----------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
| 8:30-10:30      | 5      | 8:30-10:30   | 9      | 8:30-10:30   | 10     | 8:30-10:30   | 4      |
| 11:00- 12:00    | 1      | 11:00- 12:00 | 3      | 11:00- 12:00 | 3      | 11:00- 12:00 | 1      |
| 12:00-13:00     | 2      | 12:00-13:00  | 1      | 12:00-13:00  | 5      | 12:00-13:00  | 2      |
| 13:00-14:00     | 6      | 13:00-14:00  | 10     | 13:00-14:00  | 4      | 13:00-14:00  | 11     |
| 14:00-15:00     | 7      | 14:00-15:00  | 7      | 14:00-15:00  | 8      | 14:00-15:00  | 8      |