**Дистанционное обучение детского объединения «Фантазия»**

**за период с 18 по 28 октября 2021 года.**

**Форма обучения дистанционная, электронный формат через беседу по группам в контакте. Самоподготовка.**

**Фото и видео отчеты высылаются в беседу по группам в контакте в течение 1-2 дней**

**Группа О-11**

18.10.21. Выполнить упражнения для развития координации движения. Партерная гимнастика. Выполнить упражнения, направленные на формирование танцевальной стопы. Прислать видео или фото.

22.10.21. Выполнить упражнения для развития координации движения. Прислать видео или фото. Партерная гимнастика. Выполнить упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Прислать видео или фото.

23.10.21. Выполнить упражнения для развития координации движения. Прислать видео или фото. Партерная гимнастика. Выполнить упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Прислать видео или фото.

**Группа Б-11**

19.10.21. Выполнить классический экзерсис у опоры. Прислать видео или фото.

21.10.21. Партерная гимнастика. Растяжка на резинках. Прислать видео или фото.

23.10.21. Выполнить элементы эстрадного танца. Выполнить упражнения на развитие навыков выразительного движения, танцевальные элементы. Прислать видео или

**Группа У-11**

18.10.21. Выполнить Stretch-разминку, элементы эстрадного танца. Прислать видео и фото.

20.10.21. Выполнить партерный классический экзерсис. Прислать видео или фото.

21.10.21. Выполнит элементы и танцевальные связки из номера «Необычный житель» Прислать видео и фото.

**Группа У-31**

20.10.21. Выполнить классический экзерсис на середине зала ,адажио. Прислать видео или фото.

22.10.21. Выполнит Stretch-разминку в партере. Прислать видео и фото

23.10.21. Выполнить классический экзерсис на середине зала ,адажио. Прислать видео или фото.

**Группа М**

22.10.21. Выполнить упражнения для постановки рук, корпуса головы. Выполнить танцевальные ходы. Прислать видео или фото

23.10.21. Выполнить классический экзерсис у опоры, прыжки. Прислать видео или фото.