

Дистанционное обучение детского объединения «Фантазия» за период  
с 4 по 10 октября 2021 года

Педагог Мироненко А.В.

**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

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

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

09.10.21. Выполнить упражнения для развития координации движения. Прислать видео или фото. Прислать видео и фото.

Группа Б-11

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

07.10.21. Выполнить упражнения для развития координации движения. Партерная гимнастика. Выполнить упражнения, направленные на укрепление мышц спины. Прислать видео или фото.

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

Группа У-11

04.10.21. Выполнит Stretch-разминку, элементы эстрадного танца. Прислать видео и фото.

06.10.21. Выполнить классический экзерсис на середине зала. Прислать видео или фото.

07.10.21. Выполнит элементы эстрадного танца. Выполнить упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков. Прислать видео и фото.

#### Группа У-31

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

08.10.21. Выполнить элементы джазовой разминки на середине зала. Прислать видео и фото.

09.10.21. Выполнить классический экзерсис на середине зала. Прислать видео или фото.

#### Группа М

08.10.21. Партерная гимнастика. Выполнить упражнения, направленные на укрепление мышц спины. Прислать видео или фото.

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