ПЛАН
занятий объединения «Респект»
по индивидуальному образовательному маршруту
с 30.11.2021 г. по 07.11.2021 г.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Домашнее задание	Форма контроля
Объединение «Респект***» (группа № 1П, Искусство танца)***				
1.	Танец «Румба», качество движения (индивидуальное занятие)	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	беседа, наблюдение, анализ
2.	Выполнение упражнений моторного типа для развития подвижности пальцев, кисти, локтя, плеча по отдельности и всей руки в целом	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	беседа, наблюдение, анализ
3.	Упражнения на овладение устойчивостью - Aplomb	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	беседа, наблюдение, анализ
4.	Развитие гибкости связок и суставов	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	беседа, наблюдение, анализ
5.	«Танго» техника шага вперед и назад (индивидуальное занятие)	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	беседа, наблюдение, анализ
6.	Упражнения для мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц ног и рук, выполняемые в партере	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	беседа, наблюдение, анализ
Объединение «Респект» (группа № 1Б, Бальный танец)				
1.	Растяжки на полу, упражнения для гибкости спины	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	наблюдение, анализ

2.	Упражнения для выразительности и плавности движений всех частей тела под музыку в различном темпе (индивидуальное занятие)	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	беседа, наблюдение, анализ
3.	Техника исполнения основных шагов в танце Ча-ча-ча	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	беседа, наблюдение, анализ
4.	Техника исполнения основных шагов в танце Джайв	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	беседа, наблюдение, анализ
5.	Растяжки на полу, упражнения для гибкости спины	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	наблюдение, анализ
6.	Упражнения на развитие плавности движения рук (индивидуальное занятие)	2	Дистанционное занятие на платформе Zoom	беседа, наблюдение, анализ

Педагог ДО _____ Осокин Д.А.

29.11.2021 г