Расписание занятий

Образцового хореографического ансамбля «Дебют» **по программе «ДИСКО»**(гр.ансамбль)

Занятия 2 раза в неделю

Понедельник: 17.15-18.00 (1,5 ч.) Пятница: 17.05 – 17.50 (1,5 ч.)

18.10-18.30 18.00 – 18.20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время | Тема занятия | Вид деятельности | Ресурс | Домашнее задание |
| Понеде  льник  9.11 2020 | 1 | 17.15-18.00  18.10-18.30 | Изоляция: пелвис –разноритмическоесочетание с другими центрами.  Репетиционная работа | Работа с педагогом  Самостоятельная работа | Видеоконференцсвязь в ВК  <https://vk.com/club8683478>  Видео материал предоставляется в беседе группы ВКонтакте.  <https://vk.com/im?peers=c2&sel=c1> |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Время | Тема занятия | Вид деятельности | Ресурс | Домашнее задание |
| Пятница13.11 2020 | 1 | 17.05-17.50  18.00-18.20 | Упр.для позвоночника: комбинация боди ролл со сменой уровней. | Работа с педагогом  Самостоятельная работа | Видеоконференцсвязь в ВК  <https://vk.com/club8683478>  Видео материал предоставляется в беседе группы ВКонтакте.  <https://vk.com/im?peers=c2&sel=c1>  Тренаж экзерсиса на середине <https://vk.com/im?peers=c2&sel=c1> | Выучить учебную комб-ю  Боди ролл |