

**Календарно-тематическое планирование на период дистанционного обучения (с 11.01.2021г. по 01.02.2021г.)
для Творческого объединения «Мерджан»**

1 группа 1 года обучения

12.01.2021 Тема: «Упражнения на улучшение эластичности мышц плеча и предплечья»
15.01.2021 Тема: «Упражнения на развитие подвижности локтевого сустава»
19.01.2021 Тема: «Упражнения на развитие гибкости корпуса. Укрепление мышц пресса»
22.01.2021 Тема: «Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава»
26.01.2021 Тема: «Экскурс в историю: из истории классического танца. Упражнения у станка»
29.01.2021 Тема: «Изучение позиций ног (1-6 поз.)»

2 группа 1 года обучения

12.01.2021 Тема: «Упражнения на улучшение эластичности мышц плеча и предплечья»
15.01.2021 Тема: «Упражнения на развитие подвижности локтевого сустава»
19.01.2021 Тема: «Упражнения на развитие гибкости корпуса. Укрепление мышц пресса»
22.01.2021 Тема: «Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава»
26.01.2021 Тема: «Экскурс в историю: из истории классического танца. Упражнения у станка»
29.01.2021 Тема: «Изучение позиций ног (1-6 поз.)»

3 группа 1 года обучения

16.01.2021 Тема: «Упражнения на напряжение и расслабление мышц»
17.01.2021 Тема: «Упражнения на улучшение эластичности мышц плеча и предплечья»
23.01.2021 Тема: «Упражнения на развитие подвижности локтевого сустава»
24.01.2021 Тема: «Упражнения на развитие гибкости корпуса. Укрепление мышц пресса»
30.01.2021 Тема: «Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава»
31.01.2021 Тема: «Экскурс в историю: из истории классического танца. Упражнения у станка»

1 группа 2 года обучения

16.01.2021 Тема: «Батман тандю» во всех позициях вперед, в сторону, назад»
17.01.2021 Тема: «Батман тандю жете»
23.01.2021 Тема: «Репетиционно-постановочная работа»
24.01.2021 Тема: «Репетиционно-постановочная работа»
30.01.2021 Тема: «Репетиционно-постановочная работа»
31.01.2021 Тема: «Ронд де жамб партер» лицом к станку, держась одной рукой»

2 группа 2 года обучения

16.01.2021 Тема: «Батман тандю» во всех позициях вперед, в сторону, назад»
17.01.2021 Тема: «Батман тандю жете»
23.01.2021 Тема: «Репетиционно-постановочная работа»
24.01.2021 Тема: «Репетиционно-постановочная работа»
30.01.2021 Тема: «Репетиционно-постановочная работа»

