План занятий

на период дистанционного обучения с 4.10.2021 по 9.10.2021

Отделение спортивная акробатика МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. Придатко Елена Анатольевна

педагога

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., **указать**) | | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно **программе-**теория и практика) | | Форма отчета обучающегося  (тест, фотоотчет, видео и т.д., **указать**) |
| **БУ-5** | | | | **Мазурина**  **Т.В.** | **Гордикова**  **Н.В.** |  |
| 4.10.2021 | Упражнения для голеностопа.  Упражнения для коленных суставов. | | WhatsApp | 1,5 | 1,5 | Фото и видеоотчет |
| 6.10.2021 | Упражнения на растяжку:наклоны,полушпагаты на коленях с прогибами назад,провисание на три шпагата по 2 мин.Работа с резинкой. | | 1,5 | 1,5 |
| 7.10.2021 | Классический экзерсис у опоры с одной рукой по 1-5 позициям .Подготовительные упражнения на гибкость спины лежа на животе,на коленях,стоя. | | 1,5 | 1,5 |
| 9..10.2021 | Подготовительные упражнения для хореографических прыжков:прижки с места на двух ногах,ноги врозь,с раскрытием правой ноги вперед,левой,с отбивом с каждой ноги.Повторение композиций,совершенствование танцевальных движений,положение рук,головы,корпуса. | | 1,5 | 1,5 |
|  |  | |  |  |
| **ТЭ-4 (Мазурина Т.В.)** | | | | | | |
| 4.10.2021 | Упражнения на растяжку:подготовительные упражнения для голеностопа ,коленных суставов сидя, круговое провисание . Прыжковая разминка:хореографические прыжки с места с1 во 2 позицию,со2 в5 с работой рук. | WhatsApp | | 2 | | Фото и видеоотчет |
| 5.10.2021 | Классический экзерсис одной рукой за опору по1-5 позициям Упражнения на выворотность :партер.Упражнения на гибкость спины:перекаты,волны,работа с резинкой. | 2 | |
| 6..10.2021 | Хореографическая разминка:махи вперед,назад с приседа,в сторону,наклоны,упражнения на удержание ног сидя и стоя на колене.Повторение 1 композиции.Упражнения для голеностопа. | 2 | |
| 7 10.2021 | Упражнения на растяжку шпагаты с провисанием,работа с резинкой .Подводящие упражнения на гибкость.Хореографические прыжки с места. | 2 | |
| 9.10.2021 | Подготовительные упражнения для хореографических прыдков:ноги вместе,врозь,с отбивом.Повторение 2 композиции:отработка танцевальных движений. | 1 | |
|  | Упражнения для плечевого сустава, спины:движения на коленях,предлечье,лежа на животе.Повторение 3 композиции. |  | |
|  |  |  | |
| **БУ – 6 (Анопка К.Р.)** | | | | | | |
| 5.10.2021 | Упражнения на растяжку:движения для коленных суставов сидя,стоя на коленях в полушпагате. Упражнения на гибкость спины:стоя на коленях,лежа на животе.Прыжки с места по 1-5 позициям. | WhatsApp | | 2 | | Фото и видеоотчет |
| 6.10.2021 | Хореографическая разминка.Классический экзерсис по 1-5 позициям с работой рук. | 2 | |
| 7..10.2021 | Упражнения на растяжку, гибкость.Повторение 1 композиции,совершенствование хореографических связок. | 2 | |
| 8.10.2021 | Подготовительные упражнения для хореографических прыжков.Повторение 2 композиции:отработка танцевальных двидений. | 2 | |
| 9..10.2021 | Упражнения для плечевого сустава,движения на груди,предплечье..Классический экзерсис у опоры олной рукой. | 1 | |
|  |  |  | |
| **Б.У.-3 (Мазурина Т.В.)** | | | | | | |
| 4..10.2021 | Упражнения на растяжку: махи,наклоны,шпагаты. Прыжковая разминка:с места с двух ног,подскоки,с выносом по очередно вперед на носок.Упражнения для голеностопа. | WhatsA | | 1 | | Фото и видиоотчет |
| 5..10.2021 | Классический экзерсис двумя рукаии за палку по1 позиции.Прыжки с места. | 1 | |
| 7..10.2021 | Упражнения на растяжку, гибкость.Упражнения для голеностопа. | 1 | |
| 9.10.2021 | Повторение позиций рук,подводящие упражнения для гибкости спины:наклоны назад,в бок,прогибы,перекаты. | 1 | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |