План занятий

на период дистанционного обучения с 11.10.2021 по 17.10.2021

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.** |  |
| 11.10.2021 | Хореографическая разминка: упражнения для голеностопа на полупальцах с приседанием . Упражнения на растяжку, подводящие к шпагату , шпагаты с провисанием. | WhatsApp | 1,5 | 1,5 | Фото и видеоотчет |
| 13.10.2021 | Упражнения на гибкость спины, предплечья. Стоя на коленях с наклонами назад ,волны назад, в бок. | 1,5 | 1,5 |
| 14.10.2021 | Хореографические прыжки с места с 1 во 2 позицию, с 5 во 2 позицию и обратно. Упражнения лежа на полу на выворотность, на удержание ноги .Повторение 1 композиции : совершенствование танцевальных движений ,положение рук,головы. | 1,5 | 1,5 |
| 16.10.2021 | Классический экзерсис у опоры, держась одной рукой . Повторение 2 композиции. | 1,5 | 1,5 |
|  |  |  |  |
| **ТЭ-4 (Мазурина Т.В.)** |
| 11.10.2021 | Хореографическая разминка: для голеностопа сидя на ковре, сидя на подъеме. Махи, удержание вверх, сторону с двух ног. Повторение 1 композиции, совершенствование танцевальных движений , позиции рук , корпуса , головы. | WhatsApp | 2 | Фото и видеоотчет |
| 12.10.2021 | Упражнения на растяжку: наклоны, махи, растяжка ног на три шпагата, провисание по 2 минуты. Прыжки с места с натянутыми ногами: ноги вместе, врозь , вперед по очереди , с отбивом одной ногой. | 2 |
| 13.10.2021 | Классический экзерсис у опоры одной рукой , с работой руки, головы, корпуса. Упражнения на выворотность , удержание ног. Повторение 2 композиций. Совершенствование хореографических связок. | 2 |
| 14.10.2021 | Упражнение на гибкость , мосты на предплечье , полумосты с приседанием, лежа на животе. Упражнения для развития подъема. | 2 |
| 16.10.2021 | Упражнения на растяжку: махи сидя на подъеме вперед, в сторону ,сгибание и разгибание ноги рукой на крест, одной ,двумя. Провисание по 2 мин. На каждый шпагат, полу шпагаты спиной к опоре. Повторение 3 композиции. | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **БУ – 6 (Анопка К.Р.)** |
| 12.10.2021 | Хореографическая разминка: упражнения на растяжку, гибкость , голеностопа. Прыжки с места по1- 5 позициям. Повторение 1 композиции. Работа над движением рук, позиций ног, головы | WhatsApp | 2 | Фото и видеоотчет |
| 13.10.2021 | Классический экзерсис у опоры одной рукой по1,2,5 позициям. Прыжки у опоры двумя руками взявшись. Повторение 2 композиции.  | 2 |
| 1410.2021 | Упражнения на растяжку, провисание по 1 минуте на три шпагата. Упражнения для голеностопа сидя на ковре. Упражнения на гибкость стоя на коленях, лежа на животе, на предплечье. Упражнения на пластику движений, волны, перекаты. | 2 |
| 15.10.2021 | Разминка: махи, наклоны , прыжки. Классический экзерсис у опоры одной рукой по 1-5 позициям. Повторение композиций. | 2 |
| 16.10.2021 | Хореографические прыжки с места .Упражнения на растяжку, гибкость. Упражнения для голеностопа, пластику. | 1 |
|  |  |  |
| **Б.У.-3 (Мазурина Т.В.)** |
| 11.10.2021 | Хореографическая разминка : упражнения на растяжку, гибкость сидя на ковре |   | 1 |  Фото и видиоотчет |
| 12.10.2021 | Повторение позиций рук , ног. Приседания без опоры по 1, 2 3 позициям. Упражнения для пластики движений рук , корпуса. | 1 |
| 14.10.2021 | Упражнения на растяжку, гибкость.Упражнения для голеностопа. | 1 |
| 16.10.2021 | Классический экзерсис по 1 и 2 позициям двумя руками за опору. | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |