План занятий на период дистанционного обучения с 29.01 по 6.02.2022г.

 Отделение Спортивной акробатики БУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова группы 4,5БУ

Ф.И.О. Новикова С.А.(хореография)

педагога

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |  Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., **указать**) | Кол-во часов по проведеным занятиям (согласно **программе-**теория и пракаатика) | Форма отчета обучающегося(тест, фотоотчет, видео и т.д., **указать**) |
| 29.01 | 1. Хореографическая подготовка (середина , хореографические импровизации , направленные на формирование чувства ритма , музыкальности , пластичности выразительности под музыкальное сопровождение ) 2. Совершенствование техники исполнения хореографических элементов (индивидуальная работа , перекидки, затяжки , равновесия , наклоны , махи , волны , повороты ) . 3.Совершенствование хореографических композиций (артистизм , связки , идеомоторная подготовка ) . Индивидуальные задания для самостоятельной работы . | WhatsApp | 1,5ч | Фото и видеоотчеты . |
| 30.01 | 1.Хореография (работа рук перед зеркалом , хореографические прыжки с места , с шага , с разбега , с поворотом) 2. Индивидуальная работа (элементы с 3 секундным удержанием равновесия , элементы на гибкость, элементы в позу , махи , волны , повороты , наклоны) . 3. Совершенствование хореографических композиций (по частям , хореографические связки , музыкальное сопровождение , артистизм). Разбор ошибок , индивидуальные задания , подводящие упражнения , работа над ошибками . |  | 1.5ч |  |
| 01.02. | 1.Хореография (партер , направленный на развитие гибкости и выворотности стоп , танцевальные шаги , связки) 2.Совершенствование техники исполнения хореографических элементов (индивидуальная работа . Равновесия по 3 секунды , перекидки , элементы в позу , повороты , наклоны , махи , волны). 3. Совершенствование хореографических композиций (синхронность , хореографические связки композиции под музыку) . Подбор музыкального сопровождения для композиций. Индивидуальные задания для каждого учащегося . |  | 1.5ч |  |
| 02.02 | 1.Хореография(классический экзерсис ,хореографические прыжки , работа рук перед зеркалом)2.Индивидуальная работа (равновесия , затяжки,перекидки,наклоны,волны,взмахи,повороты).3.Совершенствование хореографических композиций (артистизм, синхронность, отработка композиций с партнерами в онлайн режиме ,хореографические связки. ) |  | 1.5ч |  |
| 05.02 | 1.Хореография (разминка под музыкальное сопровождение ) Танцевальные шаги, хореографические связки, работа рук, выразительность. 2. Индивидуальная работа (равновесия , затяжки , перекидки , повороты , волны , наклоны). 3. Совершенствование хореографических композиций перед зеркалом . |  | 1.5ч |  |
| 06.02 | 1.Партер, направленный на развитие гибкости ,пластичности, выразительности. 2.Совершенствование техники исполнения хореографических элементов. 3.Подбор музыкального сопровождения для избранного вида акробатики. Индивидуальные задания для каждого учащегося.  |  | 1.5ч |  |

План занятий

на период дистанционного обучения с29.01по 06.02.2022г.

 Отделение Спортивной акробатики МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова группы 4г.б.у.

Ф.И.О. Новикова С.А.(тренер)

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**) |
| 29.01 | 1.Развитие гибкости (наклоны , складки , махи , выпады , шпагаты , мосты на коленях , с прямыми коленями, маленькие , мосты с одной ногой). 2.Обучение технике выполнения акробатических элементов (стойки на лопатках , на голове , на груди , на руках , равновесия , перекидки, у опоры , углы ноги вместе, ноги врозь , крокодил ).3.Хореография(позиции рук , ног, танцевальные шаги, хореографические связки ). 4ОФП(упражнения на укрепление мышц пресса , спины , отжимания , подтягивание, пистолеты, прыжки с низкого приседа, со сменой ног, в группировке) Индивидуальные задания с учетом освоения пройденного материала для каждого учащегося.  | whatsApp | 3ч | Фото и видеоотчет |
| 30.01 | 1Развитие прыгучести ,гибкости ,выворотности (прыжки через скакалку, с низкого приседа, в группировке, на одной ноге, на жестких ногах ,наклоны ,складки ноги вместе ,ноги врозь ,шпагаты на полу ,с провисанием ,с наклонами вперед ,назад ,мосты с прямыми коленями ,маленький , с одной ногой) .2Обучение технике выполнения акробатических элементов(стойки с шага ,лицевые ,на груди ,углы ноги вместе ,ноги врозь , спичаги у опора, равновесия с 3 секундным удержанием ,перекидки вперед ,назад).3Хореография(работа рук перед зеркалом ,партер).4ОФП(упражнения на пресс, спину, ноги, руки ,голеностопный сустав). |  | 3ч |  |
| 01.02. | 1Рразвитие гибкости , координации (прыжки на жестких ногах , с низкого приседа ,в группировке ,с поворотами ,на одной ноге ,махи , наклоны , шпагаты , мосты). 2. Обучение технике выполнения акробатических элементов (стойки, равновесия , углы, спичаги , махи, выпады , перекидки вперед , назад , равновесия) 3. Хореография (хореографические прыжки с места, с поворотом, с разбега, на двух, одной ноге) .4ОФП(упражнения на укрепление мышц пресса, спины, отжимания, подтягивания , прыжки в группировке, приседания до 90 в коленном суставе). |  | 3ч |  |
| 02.02. | 1 .Развитие гибкости , координации , прыгучести (общеразвивающие упражнения , прыжки на двух , одной ноге , бег на месте , наклоны , махи ,складки , шпагаты , мосты ) 2.Обучение технике исполнения акробатических элементов (стойки у опоры ,углы , равновесия, у опоры на руках , на резинке). 3. Хореография (работа рук перед зеркалом ,танцевальные шаги , подскоки , припадания ). 4. ОФП (пресс , спина , ноги , руки) . Индивидуальные задания для каждого учащегося. |  | 3ч |  |
| 05.02 | 1.Развитие координации , прыгучести, гибкости (ОРУ, разновидности прыжков , махи , наклоны ,шпагаты, мосты ).2.Спортивная акробатика(стойки, углы, спичаги, крокодил) 3.Хореография(партер) 4.ОФП(упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины , ног, рук) Индивидуальные задания для самостоятельной работы учащихся. |  | 3ч |  |
| 06.02 | 1.Развитие гибкости и координации.(ОРУ, разновидности прыжков, бега, ходьбы, наклоны, складки, махи, шпагаты, мосты ,перекидки).2.Обучение техники исполнения акробатических элементов(стойки, углы, спичаги, равновесия).3.Хореография.4.ОФП. |  | 3ч |  |

План занятий на период дистанционного обучения с 29.01 по 06.02.2022г.

Отделение Спортивной акробатики БУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова группы 5ТЭ

Ф.И.О. Новикова С.А.(хореография)

педагога

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |  Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., **указать**) | Кол-во часов по проведеным занятиям (согласно **программе-**теория и пракаатика) | Форма отчета обучающегося(тест, фотоотчет, видео и т.д., **указать**) |
| 29.01 | 1. Хореографическая подготовка (середина ,хореографические импровизации ,направленные на формирование чувства ритма ,музыкальности ,пластичности ,выразительности под музыкальное сопровождение ) 2. Совершенствование техники исполнения хореографических элементов (индивидуальная работа , перекидки, затяжки, равновесия ,наклоны ,махи ,волны ,повороты ). 3.Совершенствование хореографических композиций (артистизм, связки, идеомоторная подготовка ) | WhatsApp | 1,5ч | Фото и видеоотчет  |
| 30.01 | 1.Хореография (работа рук перед зеркалом ,хореографические прыжки с места ,с шага ,с разбега ,с поворотом) 2.Индивидуальная работа(элементы с 3 секундным удержанием равновесия ,элементы на гибкость, элементы в позу ,махи ,волны ,повороты ,наклоны). 3.Совершенствование хореографических композиций(по частям ,хореографические связки , музыкальное сопровождение, артистизм). Индивидуальные задания с учетом уровня мастерства спортсмена. |  | 1.5ч |  |
| 31.01 | 1.Хореография (партер ,направленный на развитие гибкости и выворотности стоп ,танцевальные шаги ,связки)2.Совершенствование техники исполнения хореографических элементов(индивидуальная работа .Равновесия по 3 секунды, перекидки, элементы в позу ,повороты ,наклоны ,махи ,волны).3.Совершенствование хореографических композиций(синхронность ,хореографические связки, композиции под музыку) .Подбор музыкального сопровождения для композиций. |  | 1.5ч |  |
| 01.02. | 1.Хореография(классический экзерсис ,хореографические прыжки ,работа рук перед зеркалом)2.Индивидуальная работа(равновесия ,затяжки,перекидки,наклоны,волны,взмахи,повороты).3.Совершенствование хореографических композиций (артистизм, синхронность, отработка композиций с партнерами в онлайн режиме ,хореографические связки. ) Задания с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. |  | 1.5ч |  |
| 02.02. | 1.Хореографическая подготовка(хореографические прыжки на месте ,с подскока, с шага ,с разбега). 2Совершенствование техники исполнения хореографических элементов(индивидуальная работа: перекидки вперед ,назад ,через предплечья в шпагат ,перекидка назад в поперечный шпагат ,в сед ,равновесия с 2секундным удержанием) 3.Совершенствование хореографических композиций(перед зеркалом по частям под музыкальное сопровождение ,артистизм).Индивидуальные задания. |  | 1.5ч |  |
| 04.02. | 1.Хореография (партер, классический экзерсис) 2. Индивидуальная работа (перекидки, равновесия ,махи , наклоны ,повороты , углы , стойки). 3.Совершенствование хореографических композиций (повторение композиций по частям , работа рук , тела , ног в заданном музыкальном ритме , артистизм) . По мере освоения пройденного материала рекомендуется выполнение усложненных элементов для каждого индивидуально.  |  | 1.5ч |  |
| 05.02 | 1.Хореография (хореографические прыжки, работа рук, выразительность) 2.Индивидуальная работа (равновесия, перекидки, элементы в позу , затяжки).3.Совершенствование хореографических композиций (перед зеркалом по частям под музыкальное сопровождение, артистизм ). И Индивидуальные задания. |  | 1.5ч |  |
| 06.02 | 1.Хореографическая подготовка(классический экзерсис , хореографические прыжки ) 2.Индивидуальная работа.3.Совершенствование хореографических композиций (музыкальное сопровождение ,хореографические связки, работа перед зеркалом, работа над ошибками ).Индивидуальные задания для самостоя тельной работы ). |  | 1.5ч |  |