План занятий на период дистанционного обучения с 15.11 по 21.11.2021

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**) |
| 16.11 | 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 видеоотчеты . |
| 17.11 | 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). |  | 1.5ч |  |
| 20.11 | 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 |  |
| 21.11 | 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 |  |

План занятий

на период дистанционного обучения с15.11.2021по 21.11.2021

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**) |
| 16.11 | 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, спичаги на гимнастической стенке ,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) | whatsApp | 3ч | Фото и видеоотчет |
| 17.11 | 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 опоры ,на гимнастической лестнице на резинке ,равновесия с 3 секундным удержанием ,перекидки вперед ,назад).3Хореография(работа рук перед зеркалом ,партер).4ОФП(упражнения на пресс, спину, ноги, руки ,голеностопный сустав). |  | 3ч |  |
| 20.11 | 1Рразвитие гибкости ,координации(прыжки на жестких ногах ,с низкого приседа ,в группировке ,с поворотами ,на одной ноге ,махи ,наклоны ,шпагаты ,мосты).2Обучение технике выполнения акробатических элементов(стойки, равновесия, углы, спичаги, махи, выпады, перекидки вперед, назад, равновесия) 3Хореография(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 |  |
| 21.11 | 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 ,спичаги на гимнастической лестнице ,у опоры на руках , на резинке). 3.Хореография (работа рук перед зеркалом ,танцевальные шаги ,подскоки, припадания ).4.ОФП (пресс ,спина ,ноги ,руки). |  | 3ч |  |

План занятий на период дистанционного обучения с 15.11 по 21.11.2021

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**) |
| 15.11 | 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 |
| 16.11 | 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). |  | 1.5ч |  |
| 17.11 | 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 |  |
| 19.11 | 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 |  |
| 20.11 | 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). |  | 1.5ч |  |
| 21.11 | 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) . |  | 1.5ч |  |