План занятий

на период дистанционного обучения с 15.11.2021 по 21.11.2021

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.** |  |
| 15.11.2021 | Классический экзерсис по 1 – 5 позициям, одной рукой за опору. С работой руки, головы, корпуса. Упражнения на выворотность паховой зоны, стоп, лежа и сидя на ковре. Хореографические прыжки на месте с 1во 2,со 2 в 5 и наоборот, с работой рук со 2 в 3 позицию. Повторение 2 композиции. | | WhatsApp | 1,5 | 1,5 | Фото и видеоотчет |
| 17.11.2021 | Хореографическая разминка: махи ногами сидя на пальцах одновременно лежа на предплечье. Махи правой и левой ногой вверх и в сторону. Удержание правой ноги сидя на ковре в сторону, в верх, затем с левой ноги. Эти же упражнения лежа на животе. Упражнения на растяжку Повторение 1 композиции. | | 1,5 | 1,5 |
| 18.11.2021 | Упражнения на гибкость и пластику спины. Мосты стоя на коленях, стоя, на предплечье. Перекаты, волны, прогибы. Упражнения для голеностопа. Совершенствование 3 композиции. Отработка танцевальных движений, позиций рук, головы, корпуса. | | 1,5 | 1,5 |
| 20 11.2021 | Классический экзерсис. Упражнения для голеностопа. Упражнения на растяжку, гибкость, пластику движения. Совершенствование 1 и 2 композиций. | | 1,5 | 1,5 |
| **ТЭ-4 (Мазурина Т.В.)** | | | | | | |
| 15.11.2021 | Хореографическая разминка. Классические прыжки на месте с работой рук. Повторение 3 композиции, совершенствование положения корпуса, рук, головы, позиций ног. | WhatsApp | | 2 | | Фото и видеоотчет |
| 16.11.2021 | Повороты на 360 градусов на месте на двух ногах, на одной, антитюд с работой рук по позициям. Упражнения для голеностопа. Повторение 1 композиции. Совершенствование танцевальных движений. | 2 | |
| 17.11.2021 | Упражнения на растяжку ног: коленных суставов сидя на ковре, провисание на три шпагата по 3 минуты. Работа с резинкой на поперечный шпагат лежа, стоя на одной ноге на вертикальное равновесие с двух ног. Повторение и совершенствование 3 композиции. | 2 | |
| 18.112021 | Упражнения на гибкость спины: мосты на коленях, стоя, на предплечье, перекаты лежа на животе, волны сидя на коленях. Повторение 1, 2, 3 композиций. Совершенствование танцевальных движений. | 2 | |
| 20.11.2021 | Разминка: махи на предплечье лежа на ковре вверх, в сторону с двух ног. Наклоны. Упражнения на растяжку, гибкость, голеностопа. Хореографические прыжки, повороты. | 1 | |
| **БУ – 6 (Анопка К.Р.)** | | | | | | |
| 16.112021 | 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 |
| 17.112021 | Классический экзерсис у опоры одной рукой по1,2,5 позициям. Прыжки у опоры двумя руками взявшись. Повторение 2 композиции. | 2 | |
| 18.11.2021 | 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 | |
| 19.11.2021 | Разминка: махи, наклоны , прыжки. Классический экзерсис у опоры одной рукой по 1-5 позициям. Повторение композиций. | 2 | |
| 20.112021 | Хореографические прыжки с места .Упражнения на растяжку, гибкость. Упражнения для голеностопа, пластику. | 1 | |
| **Б.У.-3 (Мазурина Т.В.)** | | | | | | |
| 15.11.2021 | Хореографическая разминка: упражнения на растяжку, гибкость сидя на ковре. |  | | 1 | | Фото и видиоотчет |
| 16.11.2021 | Повторение позиций рук, ног. Приседания без опоры по 1, 2 3 позициям. Упражнения для пластики движений рук, корпуса. | 1 | |
| 18 11.2021 | Упражнения на растяжку, гибкость. Упражнения для голеностопа. | 1 | |
| 20.11.2021 | Классический экзерсис по 1 и 2 позициям двумя руками за опору. | 1 | |