**Дистанционное обучение учащихся**

|  |
| --- |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяпрограмма художественной направленности **«**РИТМИКА И ТАНЕЦ**»** |
| ФИО преподавателя | Истомина Светлана Леонидовна |
| Группа | 1 год обучения |
| Дата занятия | 30.11.2020 - 06.12.2020 |
| **Тема** учебного занятия | Элементы партерной гимнастики.  | Часы2/ 4 |
| **Цели**, задачи учебного занятия | Цели и задачи: 1 Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения. Новая тема: Упражнения на укрепление мышц живота.Закрепление темы: Постановка корпуса, растяжка, укрепление мышц спины и развитие гибкости.Инструкция:1.Перед выполнение всех упражнений необходимо сделать небольшой разогрев в виде общей разминки.2. Выполнить упражнения по образцу №1, повторяя каждое упражнение не менее 4 подходов /раз/.3. Приступаем к выполнению новых упражнений: УГОЛОК и КНИЖКА. Данные упражнения выполняются с удержанием ног в положении в верх от 4 до 16 секунд /время расчета индивидуальное/ повторить упражнение 4 раза.ЗАДАНИЕ и ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ:1) Упражнения //образец №1. Первая позиция в положении сидя, "складка" «бабочка», «коробочка», "корзиночка" 2) НОВЫЕ Упражнения УГОЛОК и КНИЖКА /см. фото/3.) Фото отчет отправить по ссылке с указание кто, название группы и год обучения <https://vk.com/id220033061> |  |
| Инструктивный блок | Фото приложение по ссылке : https://vk.com/topic-171494267\_46697106 |
| Контрольный блок  | «высокий» - задания выполнены правильно «выше среднего» - выполнены все задания верно, но в работе имеются небольшие недочеты«средний» - задания выполнены не все |
| Коммуникативный и консультативный блок | https://vk.com/id220033061 |

**МАУДО «ДШИ ИМ. Л.А.СТАРКОВА»**

|  |
| --- |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяпрограмма художественной направленности **«**РИТМИКА И ТАНЕЦ**»** |
| ФИО преподавателя | Истомина С.Л.  |
| Группа | 2 год обучения |
| Дата занятия | С 29.11.2020 - 06.12.2020 |
| **Тема** учебного занятия | Элементы партерной гимнастики.  | Часы |
| **Тип** дистанционного урока | Наглядно-показательный | 4 |
| **Цели**, задачи учебного занятия | Цели и задачи: 1 Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения. Новая тема: Упражнения на укрепление мышц живота.Закрепление темы: Постановка корпуса, растяжка, укрепление мышц спины и развитие гибкости.Инструкция:1.Перед выполнение всех упражнений необходимо сделать небольшой разогрев в виде общей разминки.ЗАДАНИЕ:. Выполнить упражнения по образцу №1:**Укрепление мышц спины и пресса.** **1) Задание: выполнить упражнения по образцу:****1.«Складка» /удержание 1 мин.2. «Бабочка» /1 мин./****3. «Коробочка» /8 сек.- 4 подхода/4.«Корзиночка» /4 сек. – 4 подхода/5. «Книжка» /4 сек. – 4 подхода/****6. Стойка на лопатках «Свечка» /4 подхода/**2).Выполнить упражнения на растяжку по образцу /можно дополнительные/. 3) Фото отчет отправить по ссылке с указание кто, название группы и год обучения <https://vk.com/id220033061> |
| Инструктивный блок  | фото приложениеhttps://vk.com/topic-171494267\_46744571 |
| Контрольный блок | «высокий» - задания выполнены правильно «выше среднего» - выполнены все задания верно, но в работе имеются небольшие недочеты«средний» - задания выполнены не все |
| Коммуникативный и консультативный блок | https://vk.com/id220033061 |