**Дистанционное обучение учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  программа 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. | Часы  2/ 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 общеразвивающая  программа 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 приложение  https://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 | |