**Дистанционное обучение учащихся**

|  |
| --- |
| **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая****программа художественной направленности «РИТМИКА И ТАНЕЦ»** |
| ФИО преподавателя | Истомина Светлана Леонидовна |
| Группа | 2 год обучения |
| Дата занятия | 13.12.2020 - 17.12.2020 |
| **Тема** учебного занятия | Элементы партерной гимнастики.  | Часы 4 |
| **Цели**, задачи учебного занятия | Цели и задачи: Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения. **Новая тема: Упражнение «СВЕЧКА»**.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.**ВЫПОНЕНИЕ ЗАДАНИЯ и ПОРЯДОК**:1). Выполнить упражнения по образцу №1 и №2, повторяя каждое упражнение не менее 4 подходов /количество раз/.2). Выполнить упражнение «**СВЕЧКА**»- стойка на лопатках «**СВЕЧКА»**- стойка на лопатках с опусканием двух вытянутых ног за голову /по образцу/ Повторить каждое упражнение по 4 раза.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\_46744696 |
| 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 | 1 год обучения |
| Дата занятия | С 13.12.2020 - 17.12.2020 |
| **Тема** учебного занятия | Элементы партерной гимнастики.  | Часы |
| **Тип** дистанционного урока | Наглядно-показательный | 4 |
| **Цели**, задачи учебного занятия | Цели и задачи: Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения. **Новая тема: Упражнение «СВЕЧКА»** и «**Книжка» с поднятие одной ноги**.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.ВЫПОНЕНИЕ ЗАДАНИЯ и ПОРЯДОК:1). Выполнить упражнения по образцу №1 и №2, повторяя каждое упражнение не менее 4 подходов /количество раз/.2). Выполнить упражнение «**СВЕЧКА**» /по образцу/ - стойка на лопатках, «**СВЕЧКА»**- стойка на лопатках с опусканием двух прямых ног за голову.3) Упражнение «Книжка», затем **«Книжка» с поднятие одной ноги****Следить за тем, чтобы спина была прямой**.Повторить каждое упражнение по 4 раза.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_46744696> |
| 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 |