**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 общеразвивающая  Программа 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 | |