

ПЛАН  
занятий объединения «Драйв»  
в форме дистанционного, заочного обучения (индивидуальному плану)  
с 28.10.2021 г. по 9.11.2021 г.

| Дата       | Группа/<br>программа           | Учебный<br>предмет              | Описание  | Форма контроля                                  |
|------------|--------------------------------|---------------------------------|---|---|
| 28.10.2021 | 1С<br>«Лучики<br>танца»        | Ритмика                         | <p>Повторить прыжки<br/>Прыжки с 1 коленом 2 с прямой ногой в перед<br/>3 с прямой ногой в сторону<br/>4 с прямой ногой на и скосок. (8 раз на каждую ногу)</p> <p>Включаем любимую музыку и стараемся прохлопать в ладоши в такт музыки (2 песни)</p>  | Видео или фото отчет по ватсап или на эл.почту, |
| 28.10.2021 | 2С<br>«Лучики<br>танца»        | Ритмика                         | <p>Повторить прыжки<br/>Прыжки с 1 коленом 2 с прямой ногой в перед<br/>3 с прямой ногой в сторону<br/>4 с прямой ногой на и скосок. (8 раз на каждую ногу)</p> <p>Включаем любимую музыку и стараемся прохлопать в ладоши в такт музыки (2 песни)<br/>Повторить связки с танца</p>               | Видео или фото отчет по ватсап или на эл.почту, |
| 28.10.2021 | 1Б<br>«Солнечный<br>мир танца» | Классический<br>танец<br>Партер | <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка корпуса, работа над мышечным корсетом;</li> <li>- работа стопы – натяжение и сокращение;</li> <li>- наклоны к ногам – медленная складка в чередовании с быстрыми наклонами;</li> <li>- «щучка», «складка»;</li> </ul> | Видео или фото отчет по ватсап или на эл.почту, |

|            |                         |          |  |   |
|------------|-------------------------|----------|--|---|
|            |                         |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение на выворотность тазобедренного сустава: «бабочка», «лягушка»;</li> <li>- растяжка по II позиции;</li> <li>- упражнения на пресс, косые мышцы живота: «солдатик», «маятник»;</li> <li>- упражнения на гибкость спины: «Лодочка», «Самолет», «Кораблик», «Змейка».</li> </ul>  |   |
| 30.10.2021 | 1С<br>«Лучики<br>танца» | Ритмика: | <p>Комплекс упражнений</p> <p><b>1) Упражнения для развития гибкости</b></p> <p><b>«Окошечко»</b><br/>И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.<br/>На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 4 счета. Затем возвращаемся в исходное положение.</p> <p><b>«Змейка»</b><br/>И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.<br/>На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад, задержали на 4 счета затем возвращаемся в И.П.<br/>Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.</p> <p><b>«Лягушка»</b><br/>И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.<br/>На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 4 счёта, затем возвращаемся в И.П.<br/>Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.</p> <p><b>«Самолётик»</b></p> | Видео или фото отчет по ватсап или на эл.почту, |

|            |                         |          |   |   |
|------------|-------------------------|----------|---|---|
|            |                         |          | <p>И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.</p> <p>На 1 раз — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 4 счета, возвращаемся в И.П.</p> <p><b>«Корзинка»</b></p> <p>И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.</p> <p>Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.</p>   |   |
| 30.10.2021 | 2С<br>«Лучики<br>танца» | Ритмика: | <p>Комплекс упражнений</p> <p><b>1) Упражнения для развития гибкости</b></p> <p><b>«Окошечко»</b></p> <p>И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.</p> <p>На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 4 счета. Затем возвращаемся в исходное положение.</p> <p><b>«Змейка»</b></p> <p>И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.</p> <p>На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад, задержали на 4 счета затем возвращаемся в И.П.</p> <p>Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.</p> <p><b>«Лягушка»</b></p> <p>И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.</p> <p>На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях,</p> | Видео или фото отчет по ватсап или на эл.почту, |

|            |                             |                           |  |   |
|------------|-----------------------------|---------------------------|--|---|
|            |                             |                           | <p>пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 4 счёта, затем возвращаемся в И.П.<br/>Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.</p> <p><b>«Самолётик»</b><br/>И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.<br/>На 1 раз — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 4 счёта, возвращаемся в И.П.</p> <p><b>«Корзинка»</b><br/>И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.<br/>Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.</p> |   |
| 30.10.2021 | 1Б<br>«Солнечный мир танца» | Классический танец партер | <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка корпуса, работа над мышечным корсетом;</li> <li>- работа стопы – натяжение и сокращение;</li> <li>- наклоны к ногам – медленная складка в чередовании с быстрыми наклонами;</li> <li>- «щучка», «складка»;</li> <li>- упражнение на выворотность тазобедренного сустава: «бабочка», «лягушка»;</li> <li>- растяжка по II позиции;</li> <li>- упражнения на пресс, косые мышцы живота: «солдатик», «маятник»;</li> <li>- упражнения на гибкость спины: «Лодочка», «Самолет», «Кораблик», «Змейка».</li> </ul>   | Видео или фото отчет по ватсап или на эл.почту, |
| 02.11.2021 | 1С<br>«Лучики танца»        | Стретчинг                 | Ссылка <a href="https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/">https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/</a>   | Видео или фото отчет по ватсап или на эл.почту, |

|            |                                |                                 |   |   |
|------------|--------------------------------|---------------------------------|---|---|
| 02.11.2021 | 2С<br>«Лучики<br>танца»        | Стретчинг                       | Ссылка <a href="https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/">https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/</a>  | Видео или фото<br>отчет по ватсап или<br>на эл.почту,                     |
| 02.11.2021 | 1Б<br>«Солнечный<br>мир танца» | Стретчинг                       | Ссылка <a href="https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/">https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/</a>  | Видео или фото<br>отчет по ватсап или<br>на эл.почту,                     |
| 06.11.2021 | 1С<br>«Лучики<br>танца»        | Ритмика<br>Просмотр<br>мультика | Повторить прыжки<br>Прыжки<br>1 с коленом<br>2 с прямой ногой в перед<br>3 с прямой ногой в сторону<br>4 с прямой ногой на и скосок. (8 раз на каждую ногу)<br><br>Мультфильм Балерина<br><a href="http://mega-mult.ru/multfilm/506-balerina.html">http://mega-mult.ru/multfilm/506-balerina.html</a>                                 | Видео или фото<br>отчет по ватсап или<br>на эл.почту,<br>Рисунок балерины |
| 06.11.2021 | 2С<br>«Лучики<br>танца»        | Ритмика<br>Просмотр<br>мультика | 1.Повторить прыжки<br>Прыжки<br>1 с коленом<br>2 с прямой ногой в перед<br>3 с прямой ногой в сторону<br>4 с прямой ногой на и скосок. (8 раз на каждую ногу .<br>2.Повторить связки с танца<br>3. Мультфильм Балерина<br><a href="http://mega-mult.ru/multfilm/506-balerina.html">http://mega-mult.ru/multfilm/506-balerina.html</a> | Видео или фото<br>отчет по ватсап или<br>на эл.почту,                     |
| 06.11.2021 | 1Б<br>«Солнечный<br>мир танца» | Просмотр<br>фильма              | <b>Фильм Большой</b><br><a href="https://www.iv.ru/watch/155721">https://www.iv.ru/watch/155721</a>   | Видео или фото<br>отчет по ватсап или<br>на эл.почту,<br>Рисунок балерины |
| 09.11.2021 | 1С<br>«Лучики<br>танца»        | стретчинг                       | Ссылка <a href="https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/">https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/</a>  | Видео или фото<br>отчет по ватсап или<br>на эл.почту,                     |

|            |                                |           |  |   |
|------------|--------------------------------|-----------|--|---|
| 09.11.2021 | 2С<br>«Лучики<br>танца»        | Стретчинг | Ссылка <a href="https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/">https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/</a> | Видео или фото<br>отчет по ватсап или<br>на эл.почту, |
| 09.11.2021 | 1Б<br>«Солнечный<br>мир танца» | Стретчинг | Ссылка <a href="https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/">https://the-challenger.ru/sport-2/trenirovki-sport-2/9-uprazhnenij-kotorye-pomogut-sest-na-shpagat/</a> | Видео или фото<br>отчет по ватсап или<br>на эл.почту, |

Педагог ДО \_\_\_\_\_ Н.А. Гергель