

Образцовый ансамбль народного танца «Топотуха»

План работы преподавателей Денисенко В.Н, Захаренко Ю.А на период дистанционного обучения

**(разработан на основе действующих учебных программ, с учетом
возможности дистанционного обучения)**

с 08.11. по 15.11.2021 г.

Все классы занимаются в соответствии с расписанием – 3 раза в неделю.
Продолжительность занятия – от 1 до 2 часов в соответствии с годом обучения.

1. Часть занятия – разминка. Делаем вместе с видео уроком.
2. Часть занятия – новый материал.
3. Часть занятия – работа над элементами танцев разученных ранее.

Видео отчёт – самый лучший вариант исполнения нового материала присылаем на почту. Если возникают вопросы – задаём в WhatsApp.

Новый материал:

Младшая группа движения «Ковырялочка» - из танца «Барыня»

Средняя/старшая группа «Вальсовый шаг», 2 Balensuar (баленсе) поворот 6 повторов - из танца «Ностальгия»

Народный танец: вращения и присядки. Выучить несколько движений.

с 08.11. по 15.11.2021 г.

Проводить самостоятельно занятие в соответствии с расписанием по плану:

1. Часть. Разминка.
2. Часть. Разучивание нового материала.
3. Часть. Работа над элементами танцев.

«Работнички» мл.группа

«Ивушки» ср.группа

«Казачий» старшая гр.

(Музыкальный материал в WhatsApp)

4. Видео для работы над улучшением физических данных.

Контроль осуществляется с помощью дистанционных средств связи, и во время практических занятий, после периода самостоятельной работы. Видео с отчётом о проделанной работе присылать в WhatsApp 89064792414

План урока по предмету Ритмика

Порядок упражнений.

Основные упражнения.

1. Port de bras(порт де бра), (+ постановка корпуса) 2 круга на 8 счётов, 4 круга на 4 счёта, 8 кругов на 2 счёта перемещение рук из одной позиции в другую.
2. Plie (плие), (маленькое приседание)16 раз, 2 счёта вниз + 2 вверх
3. Releve (реливе) (подъём на высокие полупальцы) 16 раз.
4. Plie + Releve 8 раз.
5. Grand plie (большое приседание) 8 раз.
6. Шаг на высоких полупальцах + руки по позициям.
7. Шаг на высоких полупальцах с высоким подъёмом ноги вперёд. Стопа вытянута. 1 мин.
8. Шаг на высоких полупальцах с высоким подъёмом ноги назад. Стопа вытянута. 1 мин. Для 2, 3, 4 классов комбинация шагов 8 раз вперёд + 8 раз назад. 1 мин.
9. Бег с высоким подъёмом ног вперёд, с высоким подъёмом ног назад. 1 мин.
10. Галоп (боковой ход) на право, на лево. 1 мин.
11. Марш. Положение рук по заданию

План урока по предмету Гимнастика

Контроль может осуществляться с помощью дистанционных средств связи, и во время практических занятий, после периода самостоятельной работы.

Оценивается:

- Знание порядка упражнений урока.
- Знание порядка движений в комбинациях и упражнениях.
- Знание методики исполнения упражнения.
- Качество исполнения в соответствии с методикой.

- Личные объективные достижения в области физического развития: увеличение растяжки, гибкости, выносливости, силы мышц; освоение сложных трюковых упражнений (колесо, рондат, перекидное, стойка на руках, мостик, шпагат и т.п.)
1. Упражнение и.п. стоя в 6 поз. Ног. «Пружинка» + Releve; + прыжок трамплинный, + прыжок с поджатыми ногами, с поворотом на 90^0 , 180^0 , 360^0 . Каждый вариант 6 – 8 раз.
 2. Упражнение и.п. сидя ноги вытянуты вперед, руки во II поз (контроль спины!), разминка стоп 16раз по VI поз, 16 раз с раскрытием стоп.
 3. Упражнение и.п. сидя ноги вытянуты вперед «Складочка»(руки в III поз),
 4. Упражнение и.п. сидя ноги раскрыты в стороны «Складочка»(руки в III поз), по 8 раз чередуя и 8 раз вперед
 5. Упражнение и.п. сидя ноги согнуты в коленях и раскрыты «Бабочка»
 6. Качаем пресс из положения лежа (руки в III поз) 8 раз мл.группа, 16 раз ср.группа, 16 раз ст.группа
 7. Упражнение и.п. лежа ноги вытянуты бросок ноги по 8 раз чередуя ноги, 2 подхода
 8. Упражнение и.п. лежа на боку бросок ноги по 16 раз (правый/левый бок)
 9. Лягушка
 10. Упражнение и.п. лежа на животе «Лодочка» по 8 раз (5 подходов)
 11. Упражнение и.п. лежа на животе «Рыбка
 12. Упражнение и.п. лежа на животе «Корзиночка»
 13. Шпагат