**Задание**

**на дистанционное обучение в период с 06.12.2023 по 08.12.2023**

 **«Ритмика и основы спортивного танца»**

**педагог: Ярушникова Елена Александровна**

 **группа Ф-Р-1/23**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 06.12. 2023 | **Партерная гимнастикаю** Общие правила выполнения комплекса упражнений продвинутого уровня.Комплекс упражнений на растяжку -повторение. | Видео-урок «Партерная гимнастика»[**https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289**](https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289)Гибкая спина мастер-класс:[**https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA**](https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA) |

**(понедельник, среда)**

 **группа Ф-Р-3/23**

 **(понедельник, среда)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 06.12. 2023 | **Партерная гимнастикаю** Общие правила выполнения комплекса упражнений продвинутого уровня.Комплекс упражнений на растяжку -повторение. | Видео-урок «Партерная гимнастика»[**https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289**](https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289)Гибкая спина мастер-класс:[**https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA**](https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA) |

 **группа Ф-Р-2/23**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 07.12. 2023 | **Партерная гимнастикаю** Общие правила выполнения комплекса упражнений продвинутого уровня.Комплекс упражнений на растяжку -повторение. | Видео-урок «Партерная гимнастика»[**https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289**](https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289)Гибкая спина мастер-класс:[**https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA**](https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA) |

**(вторник, четверг)**

 **группа Ф-Р-4/23**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 07.12. 2023 | Хореографические упражнения. Упражнения у станка.  | **Веселая разминка:**[**https://www.youtube.com/watch?v=Q\_DUtPgKh3U**](https://www.youtube.com/watch?v=Q_DUtPgKh3U)**Demi-plie лицом к станку:**[**https://yandex.ru/video/preview/16658164063237998799**](https://yandex.ru/video/preview/16658164063237998799) |

**(вторник, четверг)**

**Задание**

**на дистанционное обучение в период с 06.12.2023 по 08.12.2023**

**«Фитнес - аэробика»**

**педагог: Ярушникова Елена Александровна**

 **группа Ф-ФА-1/23**

 **(среда, пятница)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 06.12. 2023 | Просмотр видеоматериала о видах танцевальной аэробики.Повторение связок в парах. | **Виды танцевальной аэробики (презентация)**[**https://yandex.ru/video/preview/13038114194378664366**](https://yandex.ru/video/preview/13038114194378664366) |
| 08.12 2023 | Основные движения танцевальной композиции. | **Флешмоб детей и родителей:**[**https://yandex.ru/video/preview/3504454331795798779**](https://yandex.ru/video/preview/3504454331795798779) |

  **Задание**

**на дистанционное обучение в период с 06.12.2023 по 08.12.2023**

 **«Ритмы танца и гимнастика»**

**педагог: Ярушникова Елена Александровна**

**группа Ф-РТ-1/23**

 **(вторник, четверг)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 07.12. 2023 | **Партерная гимнастика.**  | Повторение ранее выученных танцевальных этюдов. |

 **Задание**

**на дистанционное обучение в период с 06.12.2023 по 08.12.2023**

**«Космические путешествия»**

**педагог: Ярушникова Елена Александровна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 08.12. 2023 | Диалог о Меркурии. | Что скрывает Меркурий?:[**https://yandex.ru/video/preview/3963334297024485692**](https://yandex.ru/video/preview/3963334297024485692) |

 **группа Ф-ФА-1/23**

 **(среда, пятница)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 08.12. 2023 | Основные движения танцевальной композиции. | Упражнения на партере на гибкость:[**https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw**](https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw)[**https://www.youtube.com/watch?v=XGno3OB8Uo0**](https://www.youtube.com/watch?v=XGno3OB8Uo0)видеоурок по ритмике:[**https://www.youtube.com/watch?v=\_8NSVXxdGdo**](https://www.youtube.com/watch?v=_8NSVXxdGdo) |

 **группа Ф-Рм-1\19**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 08.12. 2023 | **Партерная гимнастика.**Повторение ранее выученных танцевальных этюдов и танец «Барбарики» | Упражнения на партере на гибкость:[**https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw**](https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw)[**https://www.youtube.com/watch?v=XGno3OB8Uo0**](https://www.youtube.com/watch?v=XGno3OB8Uo0)видеоурок по ритмике:[**https://www.youtube.com/watch?v=\_8NSVXxdGdo**](https://www.youtube.com/watch?v=_8NSVXxdGdo) |

**(вторник, пятница)**