**Задание**

**на дистанционное обучение в период с 28.01.2022 по 07.02.2022**

**по общеобразовательным общеразвивающим программам**

**«Ритмика и основы спортивного танца», «Ритмы танца и гимнастика» и «Фитнес-аэробика»**

**педагог: Ярушникова Елена Александровна**

**Ф-Р1-2/21**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 01. 02. | Тема: История развития танцевального спорта | Видео-урок: <https://www.youtube.com/hashtag/краткаяистория> |
| 03.02 | Тема: Основные принципы изучения техники движения спортивного танца | Базовые танцевальные шаги: шаг и кач: <https://www.youtube.com/watch?v=DIDAJ-f3HwI> |

**(вторник, четверг)**

**Ф-РТ-1/21**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 28.01 | Тема: Общеразвивающие упражнения: подскоки, танцевальный бег, галоп. | Под музыкальное сопровождение выполнить подскоки, танцевальный бег, галоп – в разных направлениях – по кругу, по диагонали, на месте, вправо и влево. |
| 02.02 | Акробатические упражнения: шпагат, кольцо, коробочка. | Основа партерная гимнастика: выполнение упражнений на партере с переходом на шпагат, кольцо и корбочку.  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3091132670981080705&text=Акробатические+упражнения%3A+шпагат+дети+6++лет> |
| 04.02 | Азбука музыкального движения. | Повторение ранее изученного танца – авто ча-ча |

**(среда, пятница)**

**Ф-Р1-1\21**

**(Среда. пятница )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 28.01 | Основные принципы изучения техники движения спортивного танца | Базовые танцевальные шаги: шаг и кач: <https://www.youtube.com/watch?v=DIDAJ-f3HwI> |
| 02.02 | Основные принципы изучения техники движения спортивного танца | Базовые танцевальные шаги: акцент на руки:  <https://www.youtube.com/watch?v=iGKPe_fBu4A> |
| 04.02 | Основные принципы изучения техники движения спортивного танца | Связка с шагами Падебуре :| <https://www.youtube.com/watch?v=iSkB8M3uDPc>  <https://www.youtube.com/watch?v=eHMtNsycfDs> |

**Ф-Р1-3\21**

**(понедельник, среда)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 31.02 | История развития танцевального спорта | Видеопрезентация:  <https://www.youtube.com/hashtag/краткаяистория> |
| 02,02 | Общая характеристика спортивных танцев | Видепрезентация:  <https://www.youtube.com/watch?v=sMOc1rrlAqg> |

**Ф-Р2-1-21**

**(Вторник, Четверг)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 01.02 | Тема: Танцевальная импровизация:  Понятие контактоной импровизации | Танцевальная Импровизация с усложнением задания. <https://www.youtube.com/watch?v=0V82FPlOcQs&t=2s>  Что такое импровизация в танцах? / Как раскрепоститься и начать импровизировать в танце?  <http://www.youtube.com/watch?v=pRmfE7xFYKo> |
| 03.02 | Тема: Эстрадный хореографический номер как миниатюрный самостоятельный спектакль. | Повторение танца «Хорошее настроение» |

**Ф-ФА 1/21**

**(Среда, Пятница)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 28.01 | Методы самоконтроля на занятиях степ-аэробики | Мастер-класс «Степ-аэробика как средство физического развития обучающихся» <https://www.youtube.com/watch?v=GRU7K5CqZOs> |
| 02.02 | Проведение пульсометрии. Частота пульса. Изменение дыхания | Как правильно измерить пульс:  <https://www.youtube.com/watch?v=vEjVKOjMp4k>  Урок дыхания:  <https://www.youtube.com/watch?v=5mL-xPsN6E8> |
| 04.02 | Дыхательные упражнения на занятиях степ-аэробики. | Урок степ- аэробики: <https://www.youtube.com/watch?v=PGAQfXIAY7k> |