

Чекалина Светлана Сергеевна , педагог дополнительного образования

МОАУ ДО ДДЮ Цирковая студия

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения

с 30 ноября по 05 декабря 2020 г.

Задания выдаются с помощью группы родителей ватсап, и через сайт МОАУ ДО ДДЮ

Форма: презентация, видео уроки, эл. книги.

Обратная связь: в конце недели на электронную почту педагога родитель направляется видео материал о выполнении задания.

дата	1 ЛЦТ (базовая)	2 ЛЦТ (базовая)	4 ЛЦТ (базовая)	5 ЛЦТ (базовая)	1 Оригинальный жанр
30.11. Пн.	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног. <p>Модуль Начальная акробатика (презентация)</p> <p>1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – 10 мин.</p> <p>2. Тема 2.2. Статические упражнения упр. Статические упр. – мост, стойка на голове – 15 мин.</p> <p>http://900igr.net/prezentaci-ja/fizkultura/gimnastika-65155/akrobaticheskie-uprazhnenija-40.html</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none">- Поднимание ног в угол (пресс) – 15 раз- Отжимание, в упоре		<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног. <p>Модуль Жонглирование (детям выдан на руки вспомогательный реквизит – кольца)</p> <p>1. Тема 2.2. Жонглирование кольцами обеими руками (левой, правой) – 20 мин.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=RGSp6dUQgFs&feature=emb_logo</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none">- Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз- Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. (выучить)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg</p> <p>Модуль Жонглирование (детям выдан на руки вспомогательный реквизит – кольца</p> <p>1. Тема 2.2. Жонглирование тремя кольцами – 30 мин.</p> <p>https://ok.ru/video/969599619328</p> <p>«Каскад»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none">- Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз- Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз	

	лёжа – 15 раз -Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 15 раз			
01.12 Вт.	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног. <p>Модуль Жонглирование (детям рекомендовано приобрести мячи для большого тенниса)</p> <p>(Видеоурок)</p> <p>Тема 2.1. Жонглирование тремя мячами обеими руками. – 15 мин.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XJ9_tDvShZI&list=PLtpOqPEC_rkLiJ0HUEiVZ3BsCgjO_5un&index=1</p>			<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног. <p>Модуль: «Жонглирование двумя хула-хупами</p> <p>1.2. Упражнения с двумя хула – хупами (теоретический материал (Видеоурок «Способы поднять обруч с пола»)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gVPf2GNu9Go</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз <p>Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз. (все упражнения выполняются по два подхода).</p>

02.12 Ср.	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног. <p>Модуль Жонглирование (детям рекомендовано приобрести вспомогательный реквизит – мячи)</p> <p>(Видеоурок)</p> <p>Тема 2.1. Жонглирование двумя мячами из руки в руку – 20 мин.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&v=oTxGjXcwDp8&feature=emb_logo</p>		<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног. <p>Модуль Акробатика (видео урок)</p> <p>1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – 10 мин.</p> <p>2. Тема 1.2 Динамические упр. изучение правильной техники выполнения элемента «курбет»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NZ4VeI6H134</p> <p>«курбет в шпагат»</p> <p>https://ok.ru/video/205404244674</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз 	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног. <p>Модуль Акробатика (видео урок)</p> <p>1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – 10 мин.</p> <p>2. Тема 1.2 Динамические упр. изучение правильной техники выполнения элемента «Переворот вперед, назад на одну ногу»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&v=oTxGjXcwDp8&feature=emb_logo</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз 	
03.12 Чт.		<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног. <p>Модуль Акробатика (презентация)</p> <p>1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – 10 мин.</p>			<p>Специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног <p>Модуль : «Жонглирования двумя хула-хупами</p> <p>1.2. Упражнения с</p>

		<p>2. Тема 1.2. Статические упражнения упр. Статические упр. – равновесие, верхний шпагат стойка на голове – 15 мин. http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/gimnastika-65155/akrobaticheskie-uprazhnenija-40.html ОФП (10- 15 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 15 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 15 раз - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 15 раз</p>			<p>двумя хула – хупами Видео урок «Элементы с обручем» https://www.youtube.com/watch?v=ZkGsJYdwcps ОФП (10- 55 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз. (все упражнения выполняются по два подхода.</p>
04.12 Пт.		<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. (выучить) https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg Модуль Жонглирование (детям выдан на руки вспомогательный реквизит – кольца) 1. Тема 2.2. Жонглирование кольцами обеими руками (левой, правой) – 20 мин. https://www.youtube.com/watch?v=RGSp6dUQgFs&feature=emb_logo ОФП (10- 15 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз Поднимание ног и корпуса</p>	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. (выучить) https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg Модуль Жонглирование (детям выдан на руки вспомогательный реквизит – кольца 1. Тема 2.2. Жонглирование тремя кольцами – 30 мин. https://ok.ru/video/969599619328 «Каскад» https://www.youtube.com/watch?v= ОФП (10- 15 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз - Поднимание ног и корпуса</p>	<p>Специальная разминка 10-15 мин. - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног Модуль: «Жонглирование ковриками на антиподе» (детям выдан на руки вспомогательный реквизит коврики) Тема: 1.1. Упражнения с одним ковриком. -<i>вращение в руках с подбросом из руки в руку.</i> Видео материал: «Акробаты с ков-</p>	

			«Лодочка – 20 раз	«Лодочка – 20 раз	риками» https://www.youtube.com/watch?v=NvjvUhz89CA
05.12 С6.					