

**Горбачёва Юлия Анатольевна**, 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 или ватсап педагога родитель направляется видео материал о выполнении задания.

Также родитель может получить консультацию по освоению материала во время дистанционного обучения.

дата	2 ЛЦТ (базовая)	3 ЛЦТ (базовая)	3 ОВЗ
30.11. Пн.			<p><b>. Общая и специальная разминка 10 мин.</b></p> <p><b>Раздел: Партерная акробатика</b></p> <p>1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – <b>5 мин.</b></p> <p>2. <b>Кульбит вперед в длину</b> - кульбит вперед – <b>20 мин.</b></p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-sovershenstvovanie-tehniku-akrobaticheskikh-elementov-1821916.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-sovershenstvovanie-tehniku-akrobaticheskikh-elementov-1821916.html</a></p>
01.12 Вт.	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b></p> <p>- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;                      - упражнения для корпуса и ног.</p> <p><b>Модуль Жонглирование (детям рекомендовано приобрести мячи для большого тенниса)</b></p> <p><b>(Видеоурок)</b></p> <p>Тема 2.1. Жонглирование тремя мячами обеими руками. – <b>15 мин.</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XJ9_tDvShZI&amp;list=PLtpOqPEC_rkLiJ0HUEiVZ3BsCgiO_5un&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=XJ9_tDvShZI&amp;list=PLtpOqPEC_rkLiJ0HUEiVZ3BsCgiO_5un&amp;index=1</a></p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b></p> <p>- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;                      - упражнения для корпуса и ног.</p> <p><b>Модуль Акробатика</b></p> <p><b>(презентация)</b></p> <p>1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – <b>5 мин.</b></p> <p>2. Тема 1.2. Статические упр. – стойка на кистях, мах в стойку – <b>15 мин.</b></p> <p><a href="https://infourok.ru/urok-gimnastika-obuchenie-gimnasticheskim-stoykam-1951228.html">https://infourok.ru/urok-gimnastika-obuchenie-gimnasticheskim-stoykam-1951228.html</a></p> <p><b>ОФП (10- 15 мин.)</b></p> <p>- Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз                      - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз                      - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз</p>	

02.12 Ср.			<p><b>Общая и специальная разминка 10 мин.</b> <b>Раздел: ОФП (10- 15 мин.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание ног в угол (пресс) – 10 раз</li> <li>- Отжимание, в упоре лёжа – 10 раз</li> <li>-Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 10 раз</li> </ul>
03.12 Чт.	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног. <b>Модуль Акробатика (презентация)</b> 1.Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – <b>10 мин.</b> 2. Тема 1.2.Статические упражнения упр. Статические упр. – равновесие, верхний шпагат стойка на голове – <b>15 мин.</b> <a href="http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/gimnastika-65155/akrobaticheskie-uprazhnenija-40.html">http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/gimnastika-65155/akrobaticheskie-uprazhnenija-40.html</a> <b>ОФП (10- 15 мин.)</b> - Поднимание ног в угол (пресс) – 15 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 15 раз -Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 15 раз</p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног. <b>Модуль Жонглирование (детям рекомендовано приобрести для занятий мячи для большого тенниса) (Видеоурок)</b> Тема 2.1.Жонглирование 2-мя мячами обеими руками. – <b>15 мин.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v= ysE2bm4tmo">https://www.youtube.com/watch?v= ysE2bm4tmo</a> <b>ОФП (10- 15 мин.)</b> - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз</p>	
04.12 Пт.			
05.12 Сб.		<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног. <b>Модуль Акробатика (презентация)</b> 1.Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – <b>5 мин.</b> 2. Тема 1.2. Статические упр. – стойка на кистях, мах в стойку – <b>15 мин.</b> <a href="https://infourok.ru/urok-gimnastika-obuchenie-gimnasticheskim-stoykam-1951228.html">https://infourok.ru/urok-gimnastika-obuchenie-gimnasticheskim-stoykam-1951228.html</a></p>	

		<b>ОФП (10- 15 мин.)</b> - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз -Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз	
--	--	---	--