

Чекалина Светлана Сергеевна , педагог дополнительного образования

МОАУ ДО ДДЮ Цирковая студия

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения

с 16 ноября по 21 ноября 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
16.11. Пн.	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;</li><li>- упражнения для корпуса и ног.</li></ul> <p><b>Модуль Начальная акробатика (презентация)</b></p> <p>1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – 10 мин.</p> <p>2. Тема 2.2. Статические упражнения упр.</p> <p>Статические упр. – мост, стойка на голове – 15 мин.</p> <p><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></p> <p><b>ОФП (10- 15 мин.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Поднимание ног в угол (пресс) – 15 раз</li><li>- Отжимание, в упоре лёжа – 15 раз</li><li>- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 15 раз</li></ul>		<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;</li><li>- упражнения для корпуса и ног.</li></ul> <p><b>Модуль Жонглирование (детям выдан на руки вспомогательный реквизит – кольца)</b></p> <p>1. Тема 2.2. Жонглирование кольцами обеими руками (левой, правой) – 20 мин.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RGCP6dUQgFs&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=RGCP6dUQgFs&amp;feature=emb_logo</a></p> <p><b>ОФП (10- 15 мин.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз</li><li>- Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз</li><li>- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз</li></ul>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин. (выучить)</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg">https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg</a></p> <p><b>Модуль Жонглирование (детям выдан на руки вспомогательный реквизит – кольца)</b></p> <p>1. Тема 2.2. Жонглирование тремя кольцами – 30 мин.</p> <p><a href="https://ok.ru/video/969599619328">https://ok.ru/video/969599619328</a></p> <p>«Каскад»</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=">https://www.youtube.com/watch?v=</a></p> <p><b>ОФП (10- 15 мин.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз</li><li>- Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз</li><li>- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз</li></ul>	
17.11 Вт.		<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;</li><li>- упражнения для корпуса и ног.</li></ul> <p><b>Модуль Жонглирование (детям рекомендовано приобрести мячи)</b></p>			<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;</li><li>- упражнения для корпуса и ног.</li></ul> <p><b>Модуль: «Жонглиро-</b></p>

		<p>для большого тенниса)  <b>(Видеоурок)</b>  Тема 2.1. Жонглирование тремя мячами обеими руками. – <b>15 мин.</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XJ9_tDvShZI&amp;list=PLtpOqPECrkLiJ0HUEiVZ3BsCgjO_5un&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=XJ9_tDvShZI&amp;list=PLtpOqPECrkLiJ0HUEiVZ3BsCgjO_5un&amp;index=1</a></p>			<p>вания двумя хула-хупами  1.2. Упражнения с двумя хула –хупами (теоретический материал  <b>(Видеоурок «Способы поднять обруч с пола»)</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gVPf2GNu9Gq">https://www.youtube.com/watch?v=gVPf2GNu9Gq</a></p> <p><b>ОФП (10- 15 мин.)</b>  - Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз  - Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз  Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз.  (все упражнения выполняются по два подхода).</p>
18.11. Ср.	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b>  - упражнения для рук плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.</p> <p><b>Модуль Жонглирование</b>  <i>(детям рекомендовано приобрести вспомогательный реквизит – мячи)</i>  <b>(Видеоурок)</b>  Тема 2.1. Жонглирование двумя мячами из руки в руку – <b>20 мин.</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&amp;v=oTxGjXcwDp8&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&amp;v=oTxGjXcwDp8&amp;feature=emb_logo</a></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 Акробатика</b>  <b>(видео урок)</b>  1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – <b>10 мин.</b>  <b>2. Тема 1.2 Динамические упр.</b> изучение правильной техники выполнения элемента «курбет»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NZ4VeI6H134">https://www.youtube.com/watch?v=NZ4VeI6H134</a>  «курбет в шпагат»  <a href="https://ok.ru/video/205404244674">https://ok.ru/video/205404244674</a></p> <p><b>ОФП (10- 15 мин.)</b>  - Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз  - Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 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 Акробатика</b>  <b>(видео урок)</b>  1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – <b>10 мин.</b>  <b>2. Тема 1.2 Динамические упр.</b> изучение правильной техники выполнения элемента «Переворот вперед, назад на одну ногу»  <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&amp;v=oTxGjXcwDp8&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&amp;v=oTxGjXcwDp8&amp;feature=emb_logo</a></p> <p><b>ОФП (10- 15 мин.)</b>  - Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз  - Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз</p>		

19.11. Чт.		<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;</li> <li>- упражнения для корпуса и ног.</li> </ul> <p><b>Модуль Акробатика (презентация)</b></p> <p>1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – <b>10 мин.</b></p> <p>2. Тема 1.2. Статические упражнения упр. Статические упр. – равновесие, верхний шпагат стойка на голове – <b>15 мин.</b></p> <p><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></p> <p><b>ОФП (10- 15 мин.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание ног в угол (пресс) – 15 раз</li> <li>- Отжимание, в упоре лёжа – 15 раз</li> <li>- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 15 раз</li> </ul>			<p><b>Специальная разминка 10-15 мин.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;</li> <li>- упражнения для корпуса и ног</li> </ul> <p><b>Модуль : «Жонглирования двумя хула-хупами</b></p> <p>1.2. Упражнения с двумя хула –хупами</p> <p><b>Видео урок «Элементы с обручем»</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZkGsJYdwcps">https://www.youtube.com/watch?v=ZkGsJYdwcps</a></p> <p><b>ОФП (10- 55 мин.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз</li> <li>- Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз</li> <li>Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз.</li> </ul> <p>(все упражнения выполняются по два подхода.</p>
20.11 Пт.			<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин. (выучить)</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg">https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg</a></p> <p><b>Модуль Жонглирование (детям выдан на руки вспомогательный реквизит – кольца)</b></p> <p>1. Тема 2.2. Жонглирование кольцами обеими руками (левой, правой) – <b>20 мин.</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RGCP6dUQgFs&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=RGCP6dUQgFs&amp;feature=emb_logo</a></p> <p><b>ОФП (10- 15 мин.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз</li> <li>- Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз</li> <li>Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз</li> </ul>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин. (выучить)</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg">https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg</a></p> <p><b>Модуль Жонглирование (детям выдан на руки вспомогательный реквизит – кольца)</b></p> <p>1. Тема 2.2. Жонглирование тремя кольцами – <b>30 мин.</b></p> <p><a href="https://ok.ru/video/969599619328">https://ok.ru/video/969599619328</a></p> <p><b>«Каскад»</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=">https://www.youtube.com/watch?v=</a></p> <p><b>ОФП (10- 15 мин.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поднимание ног в угол (пресс) – 25 раз</li> <li>- Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз</li> <li>- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз</li> </ul>	<p><b>Специальная разминка 10-15 мин.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;</li> <li>- упражнения для корпуса и ног</li> </ul> <p><b>Модуль: «Жонглирование ковриками на антиподе» (детям выдан на руки вспомогательный реквизит коврики)</b></p> <p>Тема: 1.1. Упражнения с одним ковриком. - <i>вращение в руках с подбросом из руки в руку.</i></p> <p><b>Видео материал: «Акробаты с ковриками»</b></p> <p><a href="https://www.youtube">https://www.youtube</a></p>

					<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NvjvUhz89CA">com/watch?v=NvjvUhz89CA</a>
21.11 C6.					