

Лукьянов Станислав Георгиевич , 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	3 ЛЦТ (базовая)	4 ЛЦТ (базовая)	5 ЛЦТ (базовая)	1 клоунад (индивид.)
16.11. 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 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	
17.11 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 Акробатика (презентация)</p> <p>1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – 5 мин.</p> <p>2. Тема 1.2. Статические упр. – стойка на кистях, мах в стойку – 15 мин.</p> <p>https://infourok.ru/urok-gimnastika-obuchenie-gimnasticheskim-stovkam-1951228.html</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none">- Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз- Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз-Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз			
18.11. Ср.		<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;	

		<p>- упражнения для корпуса и ног.</p> <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=NZ4Ve16H134 «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>- упражнения для корпуса и ног.</p> <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_con</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 	
19.11. 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 Жонглирование (детям рекомендовано приобрести для занятий мячи для большого тенниса)</p> <p>(Видеоурок)</p> <p>Тема 2.1. Жонглирование 2-мя мячами обеими руками. – 15 мин.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ysE2bm4tm0</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз <p>Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз</p>			
20.11 Пт.		<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 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>	<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/wat</p>	<p>Работа по подготовке доклада Тема: История жанра клоунады, 30 – мин. (работа с интернет ресурсами сайта Росгосцирк) http://www.ruscircus.ru/ganr/circ2.shtml</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	ch?v= ОФП (10- 15 мин.) <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	
21.11 Сб.	<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</p> <p>(презентация)</p> <p>1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – 5 мин.</p> <p>2. Тема 1.2. Статические упр. – стойка на кистях, мах в стойку – 15 мин.</p> <p>https://infourok.ru/urok-gimnastika-obuchenie-gimnasticheskim-stoykam-1951228.html</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз -Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз			Работа по подготовке доклада Тема: История жанра клоунады, 30 – мин. (работа с интернет ресурсами сайта Росгосцирк) http://www.ruscircus.ru/ganr/circ2.shtml