

Лукьянов Станислав Георгиевич, педагог дополнительного образования

МОАУ ДО ДДЮ Цирковая студия

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения

с 21 декабря по 31 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	3 ЛЦТ (базовая)	4 ЛЦТ (базовая)	5 ЛЦТ (базовая)	1 клоунад (индивид.)
21.12. Пн.		<p>Специальная разминка жонглера- 10-15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg</p> <p>Модуль Жонглирование</p> <p>Тема 2.2. Жонглирование кольцами обеими руками (левой, правой) – 20 мин. https://www.youtube.com/watch?v=RGSp6dUQgFs&feature=emb_logo</p> <p>и</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=37&v=0cvGPyko2Rs&feature=emb_logo</p> <p>ОФП (10- 15 мин.) Комплекс (по 25 раз): https://www.youtube.com/watch?v=ObJdtzhgwxA&feature=emb_logo</p>	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. (выучить) https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg</p> <p>Модуль Жонглирование (детям выдан на руки вспомогательный реквизит – кольца 1. Тема 2.2. Жонглирование тремя кольцами – 30 мин. https://ok.ru/video/969599619328 «Каскад»</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <p>Комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts 2 подхода</p>	
22.12 Вт.	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</p> <p>Модуль Акробатика (видеоурок – изучаем теорию!!!) Тема 1.3. Динамические упр. –кувырок вперед через стойку на руках - 15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=m3UIA_GrRh8</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <p>Комплекс (по 20 раз): https://www.youtube.com/watch?v=ObJdtzhgwxA&feature=emb_logo</p>			
23.12 Ср.		<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</p> <p>Модуль Акробатика (видео урок) 1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – 10 мин. 2. Тема 1.2 Динамические упр. изучение правильной техники выполнения элемента «курбет» https://www.youtube.com/watch?v=NZ4VeI6H134 «курбет в шпагат»</p>	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. - упражнения для рук плечевого пояса и шеи; - упражнения для корпуса и ног. https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</p> <p>Модуль Акробатика (видео урок) 1. Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) – 10 мин. 2. Тема 1.2 Динамические упр. изу-</p>	

		https://ok.ru/video/205404244674 ОФП (10- 15 мин.) Комплекс (по 25 раз): https://www.youtube.com/watch?v=ObjdtzhgwxA&feature=emb_logo	чение правильной техники выполнения элемента «Переворот вперед, назад на одну ногу» https://www.youtube.com/watch?time_continue ОФП (10- 15 мин.) - Поднимание ног в угол (прессе) – 25 раз - Отжимание, в упоре лёжа – 25 раз - Поднимание ног и корпуса «Лодочка» – 20 раз	
24.12 Чт.	Специальная разминка жонглера- 10-15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg Модуль Жонглирование (Видеоурок) Тема 2.1. Жонглирование 2-мя мячами обеими руками. – 15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=ysE2bm4tmo ОФП (10- 15 мин.) Комплекс (по 20 раз): https://www.youtube.com/watch?v=ObjdtzhgwxA&feature=emb_logo			
25.12 Пт.		Специальная разминка жонглера- 10-15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg Модуль Жонглирование Тема 2.2. Жонглирование кольцами обеими руками (левой, правой) – 20 мин. https://www.youtube.com/watch?v=RGСр6dUQgFs&feature=emb_logo и https://www.youtube.com/watch?time_continue=37&v=0cyGPvko2Rs&feature=emb_logo ОФП (10- 15 мин.) Комплекс (по 25 раз): https://www.youtube.com/watch?v=ObjdtzhgwxA&feature=emb_logo	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» ОФП (10- 15 мин.) Комплекс: https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts 2 подхода	Тема: Сценическая речь 30 – мин. https://sites.google.com/view/cHen-rech/главная-страница (работа с интернет ресурсами сайта Росгосцирк) http://www.ruscircus.ru/ganr/circ2.shtm
26.12 Сб.	Общая и специальная разминка 10-15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts Модуль Акробатика (видеоурок – изучаем теорию!!!) Тема 1.3. Динамические упр.–кувырок вперед через стойку на руках - 15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=m3UIA_GrRh8 ОФП (10- 15 мин.) Комплекс (по 20 раз): https://www.youtube.com/watch			Тема: Сценическая речь 30 – мин. https://sites.google.com/view/cHen-rech/главная-страница (работа с интернет ресурсами сайта Росгосцирк) http://www.ruscircus.ru/ganr/circ2.shtm

	h?v=ObJdtzhgwxA&feature=emb_logo			
28.12 Пн.		<p>Специальная разминка жонглера- 10-15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg</p> <p>Модуль Жонглирование</p> <p>Тема 2.2. Жонглирование кольцами обеими руками (левой, правой) – 20 мин. https://www.youtube.com/watch?v=RGSp6dUQgFs&feature=emb_logo</p> <p>И https://www.youtube.com/watch?time_continue=37&v=0cyGPuko2Rs&feature=emb_logo</p> <p>ОФП (10- 15 мин.) Комплекс (по 25 раз): https://www.youtube.com/watch?v=ObJdtzhgwxA&feature=emb_logo</p>		
29.12 Вт	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</p> <p>Модуль Акробатика (видеоурок – изучаем теорию!!!)</p> <p>Тема 1.3. Динамические упр. –кувырок вперед через стойку на руках - 15 мин.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=m3UIA_GrRh8</p> <p>ОФП (10- 15 мин.)</p> <p>Комплекс (по 20 раз): https://www.youtube.com/watch?v=ObJdtzhgwxA&feature=emb_logo</p>			
30.12 Ср.		<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</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» https://www.youtube.com/watch?v=NZ4VeI6H34 «курбет в шпагат» https://ok.ru/video/205404244674</p> <p>ОФП (10- 15 мин.) Комплекс (по 25 раз): https://www.youtube.com/watch?v=ObJdtzhgwxA&feature=emb_logo</p>		
31.12 Чт.	<p>Специальная разминка жонглера- 10-15 мин. https://www.youtube.com/watch?v=tMiE-6fXJKg</p>			

	<p>Модуль Жонглирование</p> <p>(Видеоурок) Тема 2.1. Жонглирование 2-мя мячами обеими руками. – 15 мин.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ysE2bm4tmo</p> <p>ОФП (10- 15 мин.) Комплекс (по 20 раз): https://www.youtube.com/watch?v=ObJdtzhgwxA&feature=emb_logo</p>			
--	--	--	--	--