



Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО АР ДЮЦ  
Г. Ю. Фролова  
Приказ № 13 от 27.03.2020 г.

**МАОУ ДО «Алтайский районный детско-юношеский центр»**

**Учебно-тематический план программы педагога дополнительного  
образования на период обучения с применением дистанционных технологий**

**Творческое объединение:** Театр песни и танца «Сюрприз»

**Предмет:** Основы современного танца

**ФИО педагога ДО:** Саркисова Екатерина Юрьевна

**Группа:** 1 старшая группа

**Срок обучения:** 01.04.20 - 31.05.20

Дата	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия (обучения)	Средства ИКТ	Ссылка на образов. ресурсы/ изучаемый материал	Форма аттестации
02.04.2020	Кросс	3	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	Акробатические элементы: -стойки на локтях, - разогрев - «Рондад» с места - «рондад» с разбега -Броски ногами в прыжке - «колесо» -«колесо» на одной руке -перекидной -«Вертушка» -«Птичка» -«разножка» - Броски ногами в прыжке, с	Самостоятельн ая работа  Фото, видео – отчёт

					разворотом  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yy5WLHVvv5k">https://www.youtube.com/watch?v=Yy5WLHVvv5k</a>	
03.04.2020	Репертуар  Концертная деятельность	3	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	- разминка  - заучивание движений: <a href="https://vk.com/videos33631610?z=video33631610_456239405%2Fpl_33631610_-2">https://vk.com/videos33631610?z=video33631610_456239405%2Fpl_33631610_-2</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=STxEbeAqABM">https://www.youtube.com/watch?v=STxEbeAqABM</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LQ2PAAaBqnQ">https://www.youtube.com/watch?v=LQ2PAAaBqnQ</a>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа
09.04.2020	Изучение танцевальных движений  Репертуар	3	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	Зумба: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vtzy2ZPwt6Y">https://www.youtube.com/watch?v=vtzy2ZPwt6Y</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=STxEbeAqABM">https://www.youtube.com/watch?v=STxEbeAqABM</a>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа
10.04.2020	Репертуар	3	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	Зумба: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FmH8OMAlUWo">https://www.youtube.com/watch?v=FmH8OMAlUWo</a>  - отработка хореографического номера	Самостоятельная работа  Фото, видео – отчёт
16.04.2020	Стретчинг	3	1.Практическое задание	WhatsApp,	-Расслабление Поза	Фото, видео –

			2.Видеоролик	ВКонтакте	«Младенца» 5 минут - Растяжка ног, спины в партере Партерная гимнастика: -растяжка спины -боковых мышц в полу шпагате – на каждую сторону -растяжка ног в полушпагате -растяжка спины  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JDORM">https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JDORM</a>	отчёт  Самостоятельная работа
17.04.2020	Изучение танцевальных движений	3	Практическое задание  Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	<a href="https://youtu.be/SOCIIhBNKd8">https://youtu.be/SOCIIhBNKd8</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ooonkR0n_F4">https://www.youtube.com/watch?v=ooonkR0n_F4</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qoedh-NzUFA">https://www.youtube.com/watch?v=Qoedh-NzUFA</a>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа
23.04.2020	Репертуар	3	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	- отработка хореографического номера  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IMudutYbneY">https://www.youtube.com/watch?v=IMudutYbneY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S504je0NuXI">https://www.youtube.com/watch?v=S504je0NuXI</a>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа

24.04.2020	Репертуар  Концертная деятельность  (+ Изучение, просмотр шоу балета «Тодес»)	3	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	- повторение танцевального номера  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a3uwlqUDJ0&amp;feature=emb_rel_pause">https://www.youtube.com/watch?v=a3uwlqUDJ0&amp;feature=emb_rel_pause</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N1zTPfkM7f8">https://www.youtube.com/watch?v=N1zTPfkM7f8</a>  <a href="https://vk.com/video33631610_167465868">https://vk.com/video33631610_167465868</a>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа
30.04.2020	Репертуар  Концертная деятельность  (+ Изучение культуры современного танца)	3	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	- отработка хореографического номера  -Зумба тренировка: <a href="https://vk.com/videos33631610?z=video33631610_456239388%2Fpl_33631610_-2">https://vk.com/videos33631610?z=video33631610_456239388%2Fpl_33631610_-2</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N1zTPfkM7f8">https://www.youtube.com/watch?v=N1zTPfkM7f8</a>  <a href="https://vk.com/videos33631610?z=video33631610_456239388%2Fpl_33631610_-2">https://vk.com/videos33631610?z=video33631610_456239388%2Fpl_33631610_-2</a>  <a href="https://kinogo.by/6608-lapochka-3_honey-3-dare-to-dance_2016.html">https://kinogo.by/6608-lapochka-3_honey-3-dare-to-dance_2016.html</a>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа

07.05.2020	Репертуар	3	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	<p>- отработка хореографического номера № 2</p> <p>- Заучивание танцевальной разминки:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xfmHPW-AfQs">https://www.youtube.com/watch?v=xfmHPW-AfQs</a></p> <p>-«Планка» на локтях  (3 подхода по 1 минуте)  -«Планка» на прямых руках  (3 подхода по 1 минуте)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ekjT7CWzEs">https://www.youtube.com/watch?v=8ekjT7CWzEs</a></p>	<p>Фото, видео – отчёт</p> <p>Самостоятельная работа</p>
08.05.2020	Репертуар  Концертная деятельность (+ Изучение культуры современного танца)	3	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	<p>Разогрев:</p> <p>- Прыжки (30 раз)  - подскоки (30 раз)  - приседания ноги вместе (30 раз)  - приседания ноги шире плеч ( 30 раз)  - прыжок + сели (30 раз)  - прыжок на высоту с разбега  - прыжок колени к животу  - «Птичка»  - «разножка»</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ekjT7CWzEs">https://www.youtube.com/watch?v=8ekjT7CWzEs</a></p>	<p>Фото, видео – отчёт</p> <p>Самостоятельная работа</p>

					<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vtzy2ZPwt6Y">utube.com/watch?v=vtzy2ZPwt6Y</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eKxDIuclFP4">https://www.youtube.com/watch?v=eKxDIuclFP4</a>  <a href="https://www.kinopoisk.ru/film/576451/">https://www.kinopoisk.ru/film/576451/</a>	
14.05.2020	Кросс	3	Видеоролик  Практическое задание	WhatsApp, ВКонтакте	<p>- Силовые упражнения (индивидуально, в парах)</p> <p>- Разогрев ног, спины, мышц всего тела. (прыжки, перескоки, броски ногами)</p> <p>- Акробатические элементы:</p> <p>-стойки на локтях, переворот вперёд/назад на локтях</p> <p>-Колесо через предмет (подушка, стул, пуфик)</p> <p>-Броски ногами в прыжке, с разворотом</p> <p>-«вертушка»</p> <p>- «Рондад» с места</p> <p>- «рондад» с разбега</p> <p>-Броски ногами в прыжке</p> <p>- «колесо»</p> <p>-«колесо» на</p>	<p>Фото, видео – отчёт</p> <p>Самостоятельная работа</p>

					<p>одной руке -перекидной -«Птичка» -«разножка» -все кувырки (по 2 раза)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IJDlbz9YxKg">https://www.youtube.com/watch?v=IJDlbz9YxKg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HRPXVXPdV7k">https://www.youtube.com/watch?v=HRPXVXPdV7k</a></p>	
15.05.2020	Стретчинг	3	<p>Видеоролик</p> <p>Практическое задание</p>	WhatsApp, ВКонтакте	<p>Растяжка в партере:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cb5sG3B1kqI">https://www.youtube.com/watch?v=Cb5sG3B1kqI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JDORM">https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JDORM</a></p>	<p>Фото, видео – отчёт</p> <p>Самостоятельная работа</p>
21.05.2020	Репертуар Стретчинг	3	<p>Видеоролик</p> <p>Практическое задание</p>	WhatsApp, ВКонтакте	<p><a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3103348079367955241&amp;from=tabbbar&amp;parent-reqid=1585927854110582-879054250886544918900204-vla1-0303&amp;text=студия+танца+force">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3103348079367955241&amp;from=tabbbar&amp;parent-reqid=1585927854110582-879054250886544918900204-vla1-0303&amp;text=студия+танца+force</a></p> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16534861817477766512&amp;reqid=1585926572821964-230478998291">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16534861817477766512&amp;reqid=1585926572821964-230478998291</a></p>	<p>Фото, видео – отчёт</p> <p>Самостоятельная работа</p>

					<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13476277136873538269&amp;reqid=1585926572821964-230478998291258779600177-sas1-7569-V&amp;suggest_reqid=282719671152109127565870485576216&amp;text=разогрев+тела+для+детей">258779600177-sas1-7569-V&amp;suggest_reqid=282719671152109127565870485576216&amp;text=разогрев+тела+для+детей</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13476277136873538269&amp;reqid=1585926572821964-230478998291258779600177-sas1-7569-V&amp;suggest_reqid=282719671152109127565870485576216&amp;text=разогрев+тела+для+детей">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13476277136873538269&amp;reqid=1585926572821964-230478998291258779600177-sas1-7569-V&amp;suggest_reqid=282719671152109127565870485576216&amp;text=разогрев+тела+для+детей</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=18vZSyy2PG8&amp;feature=emb_rel_pause">https://www.youtube.com/watch?v=18vZSyy2PG8&amp;feature=emb_rel_pause</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16584890147585933482&amp;from=tabbar&amp;parent_reqid=1585927854110582-879054250886544918900204-vla1-0303&amp;text=студия+танца+force">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16584890147585933482&amp;from=tabbar&amp;parent_reqid=1585927854110582-879054250886544918900204-vla1-0303&amp;text=студия+танца+force</a>	
22.05.2020	Репертуар Концертная деятельность	3	Видеоролик Практическое задание	WhatsApp, ВКонтакте	- отработка хореографического номера № 1, 2	Фото, видео – отчёт Самостоятельн



	(+ Изучение современного танца)				<p>- Силовые упражнения (индивидуально, в парах)</p> <p>- Разогрев ног, спины, мышц всего тела. (прыжки, перескоки, броски ногами)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kbYFEwPaV3A">https://www.youtube.com/watch?v=kbYFEwPaV3A</a></p> <p>- отработка движений: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n0x5biu5buA">https://www.youtube.com/watch?v=n0x5biu5buA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eOM6UJHvgac">https://www.youtube.com/watch?v=eOM6UJHvgac</a></p>	ая работа
26.05.2020	Изучение танцевальных движений (+ Изучение современного танца)	3	Видеоролик  Практическое задание	WhatsApp, ВКонтакте	<p>Партерная гимнастика:</p> <p>-растяжка спины</p> <p>-боковых мышц в полу шпагате – на каждую сторону</p> <p>-растяжка ног в полушпагате</p> <p>-растяжка спины</p> <p>Заучивание движений: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM">https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM</a></p>	<p>Фото, видео – отчёт</p> <p>Самостоятельная работа</p>

					-зумба тренировка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FmH8OMAlUWo">https://www.youtube.com/watch?v=FmH8OMAlUWo</a>	
29.05.2020	Кросс  (+ Изучение культуры современного танца)	3	Видеоролик  Практическое задание	WhatsApp, ВКонтакте	- разогрев - «Рондад» с места - «рондад» с разбега -Броски ногами в прыжке - «колесо» -«колесо» на одной руке -перекидной -«Вертушка» -«Птичка» -«разножка» - Прыжки (30 раз) - подскоки (30 раз) - приседания ноги вместе (30 раз) - приседания ноги шире плеч ( 30 раз) - прыжок + сели (30 раз) - прыжок на высоту с разбега - прыжок колени к животу  - стойка на локтях в шпагате -«Планка» на локтях (3 подхода по 1 минуте) -«Планка» на прямых руках (3 подхода по	Фото, видео – отчёт  Самостоятельн ая работа

					<p>1 минуте)</p> <p>- поза младенца + руки вперёд (2 минуты)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IMCaV1C565M">https://www.youtube.com/watch?v=IMCaV1C565M</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SWYnKFuNzOI">https://www.youtube.com/watch?v=SWYnKFuNzOI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcnOKfh6bh0">https://www.youtube.com/watch?v=tcnOKfh6bh0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-mKzJIW9w2c">https://www.youtube.com/watch?v=-mKzJIW9w2c</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xLxXat2oYEg">https://www.youtube.com/watch?v=xLxXat2oYEg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ekjT7CWzEs">https://www.youtube.com/watch?v=8ekjT7CWzEs</a></p>	
--	--	--	--	--	--	--