



Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО АР ДЮОЦ  
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:** 2 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	Репетиционная работа Репертуар	2	1.Практическ ое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	- Растяжка спины, ног  - отработка танцевальной связки № 1, 2  - <a href="https://youtu.be/L-hIFm6IfII">https://youtu.be/L-hIFm6IfII</a>	Самостоятельн ая работа  Фото, видео – отчёт
03.04.2020	Репетиционная работа Репертуар Концертная деятельность	2	1.Практическ ое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	- отработка танцевальной связки № 1, 2  <a href="https://youtu.be/gMbeRB15UKM">https://youtu.be/gMbeRB15UKM</a>  <a href="https://youtu.be">https://youtu.be</a>	Фото, видео – отчёт

					<a href="#">/LeATmNcqIM0</a>	
09.04.2020	Изучение танцевальных движений	2	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	<a href="https://youtu.be/SOCIIhBNKd8">https://youtu.be/SOCIIhBNKd8</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ooonkR0nF4">https://www.youtube.com/watch?v=ooonkR0nF4</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qoedh-NzUFA">https://www.youtube.com/watch?v=Qoedh-NzUFA</a>	Фото, видео – отчёт
10.04.2020	Репертуар	2	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	- Повторение танцевального номера  Выполнение упражнений: -«Бабочка» - «Бабочка» с наклоном вперед - Растяжка ног в партере - «Лодочка» -«Коробочка» -«Корзиночка» -«Кобра» -«Лягушка» - стойка на локтях в шпагате -«Планка» на локтях (3 подхода по 1 минуте) -«Планка» на прямых руках (3 подхода по 1 минуте)  - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c">https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c</a>	Самостоятельная работа  Фото, видео – отчёт

16.04.2020	Стретчинг (+ Изучение хип-хоп культуры)	2	1.Практическое задание 2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	<p>Партерная гимнастика: -растяжка спины, -боковых мышц в полу шпагате – на каждую сторону,</p> <p>Махи, стоя на коленях: - махи ногами (прямая нога назад – 2 подхода по 15 раз) -махи ногами (согнутая нога назад – 2 подхода по 15 раз) - махи ногами по квадрату -махи ногами колено-плечо</p> <p>- поза младенца + руки вперёд (2 минуты)</p> <p>- <a href="https://kinogo.by/6606-lapochka_honey_2003.html">https://kinogo.by/6606-lapochka_honey_2003.html</a></p>	<p>Фото, видео – отчёт</p> <p>Самостоятельная работа</p>
17.04.2020	Кросс	2	Практическое задание Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	<p>- Силовые упражнения.</p> <p>Разогрев: - Прыжки (30 раз) - подскоки (30 раз) - приседания ноги вместе (30 раз)</p>	<p>Фото, видео – отчёт</p> <p>Самостоятельная работа</p>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания ноги шире плеч ( 30 раз)</li> <li>- прыжок + сели (30 раз)</li> <li>- прыжок на высоту с разбега</li> <li>- прыжок колени к животу</li> <li>- «Птичка»</li> <li>- «разножка»</li> <li>- <a href="https://youtu.be/LeATmNcqIM0">https://youtu.be/LeATmNcqIM0</a></li> </ul>	
23.04.2020	Репертуар	2	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	1.- Разогрев - отработка танцевального номера  2. - <a href="https://youtu.be/gMbeRB15UKM">https://youtu.be/gMbeRB15UKM</a>  - 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>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа
24.04.2020	Репертуар Концертная деятельность	2	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=gMbeRB15UKM">https://www.youtube.com/watch?v=gMbeRB15UKM</a>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа

					<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LQ2PAAaBqnQ">h?v=LQ2PAAaBqnQ</a>	
30.04.2020	Экзерсис на середине зала	2	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	Танцевальная разминка: <a href="https://youtu.be/i2-a3_qdUlw">https://youtu.be/i2-a3_qdUlw</a>  - Растяжка мышц всего тела в партере  - Расслабление в партере (5 минут)  - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JD0RM">https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JD0RM</a>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа
07.05.2020	Репертуар (+ Изучение культуры современного танца)	2	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DVq8ExcK88k">https://www.youtube.com/watch?v=DVq8ExcK88k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hnw4b3aPwRA">https://www.youtube.com/watch?v=Hnw4b3aPwRA</a>  <a href="https://kinogo.by/6607-lapochka-2-gorod-tanca_honey-2_2011.html">https://kinogo.by/6607-lapochka-2-gorod-tanca_honey-2_2011.html</a>	Фото, видео – отчёт
08.05.2020	Репертуар Концертная деятельность (+ Изучение культуры современного танца)	2	1.Практическое задание  2.Видеоролик	WhatsApp, ВКонтакте	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>	Фото, видео – отчёт

					<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>	
14.05.2020	Изучение танцевальных движений (+ Изучение культуры современного танца)	2	Видеоролик  Практическое задание	WhatsApp, ВКонтакте	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IISxKE3LGSE">https://www.youtube.com/watch?v=IISxKE3LGSE</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S504je0NuXI">https://www.youtube.com/watch?v=S504je0NuXI</a>  <a href="https://www.kinopoisk.ru/film/576451/">https://www.kinopoisk.ru/film/576451/</a>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа
15.05.2020	Кросс	2	Видеоролик  Практическое задание	WhatsApp, ВКонтакте	<a href="https://youtu.be/PlaE-G82Mn8">https://youtu.be/PlaE-G82Mn8</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4M_1Lbk1-Eg">https://www.youtube.com/watch?v=4M_1Lbk1-Eg</a>  - Силовые упражнения (индивидуально, в парах)  - Разогрев ног, спины, мышц всего тела. (прыжки, перескоки, броски ногами)	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа
21.05.2020	Репетиционная работа Репертуар	2	Видеоролик  Практическое задание	WhatsApp, ВКонтакте	- Зумба <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4M_1Lbk1-Eg">https://www.youtube.com/watch?v=4M_1Lbk1-Eg</a>  - Импровизация под музыку	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа

					<a href="https://www.youtube.com/watch?v=STxEbeAqABM">https://www.youtube.com/watch?v=STxEbeAqABM</a> - отработка танцевальных композиций № 1, 2	
22.05.2020	Репертуар Концертная деятельность	2	Видеоролик Практическое задание	WhatsApp, ВКонтакте	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FmH8OMAlUWo">https://www.youtube.com/watch?v=FmH8OMAlUWo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BJy6sR0-MVQ">https://www.youtube.com/watch?v=BJy6sR0-MVQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-mKzJIW9w2c">https://www.youtube.com/watch?v=-mKzJIW9w2c</a>	Фото, видео – отчёт Самостоятельная работа
26.05.2020	Кросс	2	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»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DVq8ExcK88k">https://www.youtube.com/watch?v=DVq8ExcK88k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S504je0NuXI">https://www.youtube.com/watch?v=S504je0NuXI</a>	Фото, видео – отчёт Самостоятельная работа

29.05.2020	Стретчинг	2	Видеоролик Практическое задание	WhatsApp, ВКонтакте	Партерная гимнастика: -растяжка спины -боковых мышц в полушпагате – 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>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ekjT7CWzEs">https://www.youtube.com/watch?v=8ekjT7CWzEs</a>	Фото, видео – отчёт  Самостоятельная работа
------------	-----------	---	------------------------------------	---------------------	---	---