**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:** 09.11.20 - 16.11.20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия****(обучения)** | **Средства ИКТ** | **Ссылка на****образов.****ресурсы/ изучаемый материал** | **Форма аттестации** |
| 09.11.2020 | Ритмико-гимнастические движения.  | 2 | Практическое задание  | WhatsApp, ВКонтакте | 1.Самостоятельная разминка по диагонали2. Повторение танцевальных комбинаций – работа над техникой (3-4 круга)3. Повторение хореографического номера | Самостоятельная работаФото, видео – отчёт |
| 12.11.2020 | Экзерсис на середине зала.  | 3 | 1.Практическое задание2.Видеоролик | WhatsApp, ВКонтакте | -РасслаблениеПоза «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<https://www.youtube.com/watch?v=ZN93i0ldes8> <https://www.youtube.com/watch?v=h7nlwnAZAEM> | Фото, видео – отчётСамостоятельная работа |
| 13.11.2020 | Стретчинг | 3 | 1.Практическое задание2.Видеоролик | WhatsApp, ВКонтакте | «GRAND BATTEMЕNT» по диагонали:- вперёд- назад (на каждую ногу)- мах из стороны в сторону.-20приседаний ноги вместе-20приседаний ноги на ширине плеч<https://www.youtube.com/watch?v=CHhQb_mUNcU>  | Фото, видео – отчётСамостоятельная работа |
| 16.11.2020 | Кросс | 2 | 1.Практическое задание2.Видеоролик | WhatsApp, ВКонтакте | - 1 минута прыжков на месте- броски ногами (на каждую ногу)- прыжок+ колени к животу - 1 минута планки на локтях- 1 минута планки на руках<https://www.youtube.com/watch?v=0wMruHbCJoc>  | Фото, видео – отчётСамостоятельная работа |