**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 диагонали  2. Повторение танцевальных комбинаций – работа над техникой (3-4 круга)  3. Повторение хореографического номера | Самостоятельная работа  Фото, видео – отчёт |
| 12.11.2020 | Экзерсис на середине зала. | 3 | 1.Практическое задание  2.Видеоролик | WhatsApp, ВКонтакте | -Расслабление  Поза «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 – отчёт  Самостоятельная работа |
| 13.11.2020 | Стретчинг | 3 | 1.Практическое задание  2.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 – отчёт  Самостоятельная работа |
| 16.11.2020 | Кросс | 2 | 1.Практическое задание  2.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 – отчёт  Самостоятельная работа |