**Задание**

**на дистанционное обучение в период с 06.12.2023 по 08.12.2023**

**«Ритмика и основы спортивного танца»**

**педагог: Ярушникова Елена Александровна**

**группа Ф-Р-1/23**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 06.12. 2023 | **Партерная гимнастикаю** Общие правила выполнения комплекса упражнений продвинутого уровня.  Комплекс упражнений на растяжку -повторение. | Видео-урок «Партерная гимнастика»  [**https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289**](https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289)  Гибкая спина мастер-класс:  [**https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA**](https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA) |

**(понедельник, среда)**

**группа Ф-Р-3/23**

**(понедельник, среда)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 06.12. 2023 | **Партерная гимнастикаю** Общие правила выполнения комплекса упражнений продвинутого уровня.  Комплекс упражнений на растяжку -повторение. | Видео-урок «Партерная гимнастика»  [**https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289**](https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289)  Гибкая спина мастер-класс:  [**https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA**](https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA) |

**группа Ф-Р-2/23**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 07.12. 2023 | **Партерная гимнастикаю** Общие правила выполнения комплекса упражнений продвинутого уровня.  Комплекс упражнений на растяжку -повторение. | Видео-урок «Партерная гимнастика»  [**https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289**](https://yandex.ru/video/preview/15177111491371676289)  Гибкая спина мастер-класс:  [**https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA**](https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA) |

**(вторник, четверг)**

**группа Ф-Р-4/23**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 07.12. 2023 | Хореографические упражнения. Упражнения у станка. | **Веселая разминка:**  [**https://www.youtube.com/watch?v=Q\_DUtPgKh3U**](https://www.youtube.com/watch?v=Q_DUtPgKh3U)  **Demi-plie лицом к станку:**  [**https://yandex.ru/video/preview/16658164063237998799**](https://yandex.ru/video/preview/16658164063237998799) |

**(вторник, четверг)**

**Задание**

**на дистанционное обучение в период с 06.12.2023 по 08.12.2023**

**«Фитнес - аэробика»**

**педагог: Ярушникова Елена Александровна**

**группа Ф-ФА-1/23**

**(среда, пятница)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 06.12. 2023 | Просмотр видеоматериала о видах танцевальной аэробики.  Повторение связок в парах. | **Виды танцевальной аэробики (презентация)**  [**https://yandex.ru/video/preview/13038114194378664366**](https://yandex.ru/video/preview/13038114194378664366) |
| 08.12 2023 | Основные движения танцевальной композиции. | **Флешмоб детей и родителей:**  [**https://yandex.ru/video/preview/3504454331795798779**](https://yandex.ru/video/preview/3504454331795798779) |

**Задание**

**на дистанционное обучение в период с 06.12.2023 по 08.12.2023**

**«Ритмы танца и гимнастика»**

**педагог: Ярушникова Елена Александровна**

**группа Ф-РТ-1/23**

**(вторник, четверг)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 07.12. 2023 | **Партерная гимнастика.** | Повторение ранее выученных танцевальных этюдов. |

**Задание**

**на дистанционное обучение в период с 06.12.2023 по 08.12.2023**

**«Космические путешествия»**

**педагог: Ярушникова Елена Александровна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 08.12. 2023 | Диалог о Меркурии. | Что скрывает Меркурий?:  [**https://yandex.ru/video/preview/3963334297024485692**](https://yandex.ru/video/preview/3963334297024485692) |

**группа Ф-ФА-1/23**

**(среда, пятница)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 08.12. 2023 | Основные движения танцевальной композиции. | Упражнения на партере на гибкость:  [**https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw**](https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw)  [**https://www.youtube.com/watch?v=XGno3OB8Uo0**](https://www.youtube.com/watch?v=XGno3OB8Uo0)  видеоурок по ритмике:  [**https://www.youtube.com/watch?v=\_8NSVXxdGdo**](https://www.youtube.com/watch?v=_8NSVXxdGdo) |

**группа Ф-Рм-1\19**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание работы | Пояснения |
| 08.12. 2023 | **Партерная гимнастика.**  Повторение ранее выученных танцевальных этюдов и танец «Барбарики» | Упражнения на партере на гибкость:  [**https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw**](https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw)  [**https://www.youtube.com/watch?v=XGno3OB8Uo0**](https://www.youtube.com/watch?v=XGno3OB8Uo0)  видеоурок по ритмике:  [**https://www.youtube.com/watch?v=\_8NSVXxdGdo**](https://www.youtube.com/watch?v=_8NSVXxdGdo) |

**(вторник, пятница)**