

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования



Согласовано  
на педагогическом Совете  
Протокол №4  
от «23» марта 2020 г.



Утверждаю  
И.о. директора МБУ ДО ДДиЮ  
/ Сур Т.Д./  
приказ №29 от 23.03.2020

**Изменения в Программе  
детского объединения «Спортивный танец»**

**на период дистанционного обучения  
с 23.03.2020 г. по 12.04.2020 г.**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Заикина Галина Николаевна

г. Миллерово, 2020 год

**Изменение в учебно-тематический план**  
**и распределение учебных часов на период**  
**с 23.03.2020 по 12.04.2020**

1 год обучения

Этап предварительной подготовки

№ п/п	Тема занятия	Дата	Кол-во часов	Вид контроля	Отметка о выполнении
1.	Упражнения для стойки на руках (стойка на руках у стены)	28.03.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
2.	Упражнения для развития силы, планка, скручивание	04.04.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
3.	Равновесие (ласточка)  Техника выполнения не является сложной и включает в себя лишь три шага: Встаньте посередине комнаты, сведя ноги вместе и подняв руки параллельно полу. Напрягите мышцы живота и медленно вытягивайте назад правую (левую) ногу, одновременно наклоняясь над полом до тех пор, пока нога и туловище не окажутся параллельны ему. Замрите на 10-15 секунду и повторите упражнение со следующей ногой. Если вы первый раз начинаете свои занятия, то вам будет достаточно 5 подходов на каждую ногу. Типичные ошибки при выполнении упражнения: руки опущены, а не параллельны полу, опорная нога согнута в колене.	11.04.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
	Итого		6 часов		

**Этап начальной подготовки  
2 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Дата	Кол-во часов	Вид контроля	Отметка о выполнении
1.	Упражнения для развития силы (Презентация-задание)	24.03.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
2.	Упражнения - стрейчинг	28.03.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
3.	Стойки, равновесия	31.03.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
4.	Упражнения для развития мышц спины и пресса	04.04.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
5.	Видеоинструкция «Кувырок через плечо»	07.04.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
6.	Повторение изученных элементов	11.04.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
	Итого		12 часов		

**3 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Дата	Кол-во часов	Вид контроля	Отметка о выполнении
1.	Упражнения для развития силы (Презентация-задание)	25.03.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
2.	Упражнения - стрейчинг	28.03.2020	3	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
3.	Стойки, равновесия	01.04.2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
4.	Обучающее видео	04.04.	3	Задание, контроль его выполнения,	

	«Подготовка к маховому сальто», «Бедуинский прыжок»	2020		осуществляется в группе WhatsApp	
5.	Повторение и отработка изученных спортивных элементов	08.04. 2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
6.	Обучающее видео «Фляк вперед»	11.04. 2020	3	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
	Итого		15 часов		

**Этап углубленной подготовки  
4 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Дата	Кол-во часов		
1.	Упражнения для развития силы (Презентация-задание)	24.03. 2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
2.	Упражнения - стрейчинг	28.03. 2020	3	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
3.	Упражнения для развития мышц спины и пресса (Презентация-задание)	31.03. 2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
4.	Обучающее видео «Фляк назад»	04.04. 2020	3	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
5.	Повторение и отработка изученных спортивных элементов	07.04. 2020	2	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
6.	Виды акробатических прыжков (туториал)	11.04. 2020	3	Задание, контроль его выполнения, осуществляется в группе WhatsApp	
	Итого		15 часов		