**Отчетность о проведении дистанционных (удаленных) занятий с учащимися**

**Объединения Хореографическая студия Алишевец**

**педагог Пономарева Лилия Фаритовна**

**МБУДО "Городской дворец детского творчества имени А.Алиша" г.Казани**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия  (по расписанию) | Время занятия  (по расписанию) | Группа  (по расписанию) | Тема и содержание занятия | Практическая работа | Ссылка на отчетный материал по проведению занятия |
| 7.04.2020 | 15.00-15.15 | 104 | Упражнения на растяжку подьема и эластичность подъема стопы | 1.Упражнения на гибкость формирование красивой стопы  2.упр-я на гибкость стопы  3.упражнения на выворотность стопы | <https://vk.com/club193810320> |
| 14.04.2020 | 15.00-15.15 | 104 | Партерная гимнастика | 1. Разогрев  2.Складка  3.Боковая растяжка  4.Бабочка,лягушка  5.ОФП | <https://vk.com/club193810320> |
| 21.04.2020  вт | 15.00-15.15 | 104 | Подготовка и техника исполнения упражнения «Мост» | 1. Разогрев  2. Упражнения на гибкость в грудном отделе  3.Упражнения на гибкость в поясничном отделе  4.Мосты  5. Работа над техникой исполнения | <https://vk.com/club193810320> |
| 28.04.2020  вт | 15.00-15.15 | 104 | Упражнения на выворотность тазобедренных суставов | 1.Разогрев  2.Упражнения на выворотность стопы  3.Упражения на выворотность тазобедренных суставов  4.Домашнее задание | <https://vk.com/club193810320> |

**Отчетность о проведении дистанционных (удаленных) занятий с учащимися**

**Объединения Хореографическая студия Алишевец**

**педагог Пономарева Лилия Фаритовна**

**МБУДО "Городской дворец детского творчества имени А.Алиша" г.Казани**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия  (по расписанию) | Время занятия  (по расписанию) | Группа  (по расписанию) | Тема и содержание занятия | Практическая работа | Ссылка на отчетный материал по проведению занятия |
| 9.04.2020 | 13.00-13.15 | 168 | Упражнения на гибкость спины | 1. Разогрев  2. Упражнения на гибкость в грудном отделе  3.Упражнения на гибкость в поясничном отделе  4.Мосты  5. Работа над техникой исполнения | <https://vk.com/club193810320> |
| 16.04.2020 | 13.00-13.15 | 168 | Стойка на голове | 1. Разогрев  2.Упражнения на силу рук  3.Группировка корпуса  4.Стойка на голове  5. Работа над техникой исполнения | <https://vk.com/club193810320> |
| 23.04.2020  чт | 13.00-13.15 | 168 | Подготовка и техника исполнения элемента «Переворот вперед» | . Разогрев  2. Упражнения на гибкость в грудном отделе  3.Упражнения на гибкость в поясничном отделе  4.Переворот вперед | <https://vk.com/club193810320> |
| 30.04.2020  чт | 13.00-13.15 | 168 | Подготовка и техника исполнения элемента «Перекидка назад» | 1. Разогрев  2. Упражнения на гибкость в грудном отделе  3.Упражнения на гибкость в поясничном отделе  4.упражнение на укрепление пресса  5. исполнение элемента «Перекидка назад»  6.Домашнее задание | <https://vk.com/club193810320> |

**Отчетность о проведении дистанционных (удаленных) занятий с учащимися**

**Объединения Хореографическая студия Алишевец**

**педагог Пономарева Лилия Фаритовна**

**МБУДО "Городской дворец детского творчества имени А.Алиша" г.Казани**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия  (по расписанию) | Время занятия  (по расписанию) | Группа  (по расписанию) | Тема и содержание занятия | Практическая работа | Ссылка на отчетный материал по проведению занятия |
| 10.04.2020 | 10.00-10.15 | 103 | Подготовка и выполнение элемента « Рыбка» | 1.Разогрев  2.Упражнения на гибкость спины  3.Упражнения на закачку мышц спины и пресса  4.Мосты  5.Выполнение элемента «Рыбка»  6. Работа над техникой исполнения | <https://vk.com/club193810320> |
| 17.04.2020  пт | 10.00-10.15 | 103 | Упражнения нам укрепление пресса | 1.Разогрев  2.ОФП  3.Упражнения «книжка» ,  «сет углом», «ножницы»  4. Работа над техникой исполнения | <https://vk.com/club193810320> |
| 24.04.2020  пт | 10.00-10.15 | 103 | Подготовка и техника исполнения упражнения «Стойка на локтях» | 1.Разогрев  2.Упражнения на гибкость спины  3.Упражнения на закачку мышц спины и пресса  4.Упражнения на силу рук  5.Выполнение элемента «Стойка на локтях»  6. Работа над техникой исполнения | <https://vk.com/club193810320> |

**Отчетность о проведении дистанционных (удаленных) занятий с учащимися**

**Объединения Хореографическая студия Алишевец**

**педагог Пономарева Лилия Фаритовна**

**МБУДО "Городской дворец детского творчества имени А.Алиша" г.Казани**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия  (по расписанию) | Время занятия  (по расписанию) | Группа  (по расписанию) | Тема и содержание занятия | Практическая работа | Ссылка на отчетный материал по проведению занятия |
| 10.04.2020 | 15.00-15.15 | 105 | Урок «Садимся на шпагат» | 1.Разогрев  2.Упражнения на растяжку мышц и связок задней поверхности бедра  3. Упражнения на растяжку мышц и связок передней поверхности бедра  4.Шпагат продольный с правой и левой ноги | <https://vk.com/club193810320> |
| 17.04.2020 | 15.00-15.15 | 105 | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины | 1.Разогрев  2.Упражнения на укрепление мышц спины –«Лодочка», «Раскачка», «Закачка лежа на животе»  «Закачка в кольцо»  3.Работа над техникой исполнения | <https://vk.com/club193810320> |
| 24.04.2020  пт | 15.00-15.15 | 105 | Подготовка и техника исполнения упражнения «Рондат» | 1.Разогрев  2.Упражнения на укрепление пресса  3.Упражнения на силу рук  4. Изучение элемента «Рондат» | <https://vk.com/club193810320> |

**Отчетность о проведении дистанционных (удаленных) занятий с учащимися**

**Объединения Хореографическая студия Алишевец**

**педагог Пономарева Лилия Фаритовна**

**МБУДО "Городской дворец детского творчества имени А.Алиша" г.Казани**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия  (по расписанию) | Время занятия  (по расписанию) | Группа  (по расписанию) | Тема и содержание занятия | Практическая работа | Ссылка на отчетный материал по проведению занятия |
| 11.04.2020  сб | 11.00-11.15 | 159 | Изучение элемента «Колесо» | 1.Разогрев  2.Упражнения на укрепление пресса  3.Упражнения на силу рук  4. Изучение элемента «Колесо» | <https://vk.com/club193810320> |
| 18.04.2020 | 11.00-11.15 | 159 | Подготовка, группировка и кувырок вперед и назад | 1.Разогрев  2. Подготовка, группировка, кувырок вперед  3. Подготовка, группировка, кувырок назад  4.Работа над техникой исполнения  5.Домашнее задание | <https://vk.com/club193810320> |
| 25.04.2020  сб | 11.00-11.15 | 159 | Партерная гимнастика | 1.Разогрев  2.Складка  3.Солнышко  4. Лягушка  5.Домашнее занятие | <https://vk.com/club193810320> |