

«Согласовано»
Протокол ПС
МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№ 5 от 06.04.2020 г.

«Утверждено»
Приказ МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№__ от 06.04.2020 г.
Директор В.В. Соколов_____

Комплекс
индивидуальных занятий обучающихся по дооп «Ритмика, эстрадный танец»
танцевальный коллектив «Ромашки» в период с 01.04.2020 по 30.04.2020 года
(с применением дистанционных образовательных технологий).

педагог дополнительного образования – Батеева Наталья Владимировна

Индивидуальный график выполнения комплекса фиксируется обучающимся в тетради
Образец заполнения тетради - дневника в Приложении 1
Время выполнения – 30 минут
Форма контроля – фото-отчет высылается педагогу.

Упражнения для разминки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения		
Бег на месте	1 мин.	3 мин.	5 мин.		
Прыжки вверх на месте (на двух ногах, на правой, левой)	В каждом положении по 10 раз	В каждом положении по 15 раз	В каждом положении по 15 раз		
Круговые вращения руками вперед и назад (кисти, локти, плечи)	По 10 раз	По 10 раз	По 10 раз		
Наклоны вперед, в сторону	По 10 раз	По 10 раз	По 10 раз		
Приседания	10 раз	10 раз	10 раз		
Выпады правой и левой ногой (вперед, влево, вправо)	По 5 раз	По 5 раз	По 7 раз		
Поднимание на носках (пружинка)	10 раз	15 раз	20 раз		
«Бабочка», наклоны вперед	По 10 раз	По 10 раз	По 10 раз		
В положении «сед» наклоны вперед (ноги врозь, вместе)	По 10 раз	По 10 раз	По 10 раз		
Сед углом (удержание угла)	2 подхода по 10 раз	2 подхода по 15 раз	2 подхода по 15 раз		
«Лодочка» (на спине, животе, на правом и левом боку)	По 10 раз	По 20 раз	По 30 раз		
Лежа на животе (поднимание рук, поднимание ног)	По 10 раз	По 20 раз	По 30 раз		
Махи ногами из положения лежа на спине, животе, боку	По 10 раз	По 15 раз	По 20 раз		
«Березка», пережат с выпрыгиванием вверх	По 10 раз	По 15 раз	По 15 раз		
«Корзиночка», «Колечко»	По 20 раз	По 15 раз	По 15 раз		
Из положения стоя на коленях, наклон назад в мост	10 раз	10 раз	10 раз		
Мост из положения стоя	10 раз	10 раз	10 раз		

Дневник индивидуальных занятий

Ф.И. учащегося _____

Объединение _____ год обучения _____


Упражнения для разминки	1 год обучения	Отметка о выполнении	Дата	Отметка о выполнении	Дата
Бег на месте	1 мин.				
Прыжки вверх на месте (на двух ногах, на правой, левой)	В каждом положении по 10 раз				
Круговые вращения руками вперед и назад (кисти, локти, плечи)	По 10 раз				
Наклоны вперед, в сторону	По 10 раз				
Приседания	10 раз				
Выпады правой и левой ногой (вперед, влево, вправо)	По 5 раз				
Поднимание на носках (пружинка)	10 раз				
«Бабочка», наклоны вперед	По 10 раз				
В положении «сед» наклоны вперед (ноги врозь, вместе)	По 10 раз				
Сед углом (удержание угла)	2 подхода по 10 раз				
«Лодочка» (на спине, животе, на правом и левом боку)	По 10 раз				
Лежа на животе (поднимание рук, поднимание ног)	По 10 раз				
Махи ногами из положения лежа на спине, животе, боку	По 10 раз				
«Березка», перекал с выпрыгиванием вверх	По 10 раз				
«Корзиночка», «Колечко»	По 20 раз				
Из положения стоя на коленях, наклон назад в мост	10 раз				
Мост из положения стоя	10 раз				

Оценка родителя _____

подпись

Дневник индивидуальных занятий

Ф.И. учащегося Ивановой НадеждыОбъединение «Ритмика, эстрадный танец» год обучения 1

Упражнения для разминки	1 год обучения	Отметка о выполнении	Дата (примеч.)	Отметка о выполнении	Дата (примечания)
			07.04.2020		09.04.2020
Бег на месте	1 мин.	+		+	
Прыжки вверх на месте (на двух ногах, на правой, левой)	В каждом положении по 10 раз	+	Отлично!	+	
Круговые вращения руками вперед и назад (кисти, локти, плечи)	По 10 раз	+		+	
Наклоны вперед, в сторону	По 10 раз	+		+	
Приседания	10 раз	+		+	
Выпады правой и левой ногой (вперед, влево, вправо)	По 5 раз	+		+	
Поднимание на носках (пружинка)	10 раз	+	Молодец!	+	
«Бабочка», наклоны вперед	По 10 раз	+		+	
В положении «сед» наклоны вперед (ноги врозь, вместе)	По 10 раз	+		+	
Сед углом (удержание угла)	2 подхода по 10 раз	+		+	
«Лодочка» (на спине, животе, на правом и левом боку)	По 10 раз	+	Хорошо!	+	
Лежа на животе (поднимание рук, поднимание ног)	По 10 раз	+		+	
Махи ногами из положения лежа на спине, животе, боку	По 10 раз	+		+	
«Березка», перекал с выпрыгиванием вверх	По 10 раз	+	Старайся!	+	
«Корзиночка», «Колечко»	По 20 раз	+		+	
Из положения стоя на коленях, наклон назад в мост	10 раз	+		+	
Мост из положения стоя	10 раз	+		+	

Оценка родителя Отлично 