Детская школа искусств
РОДНИК

№	Предмет	ФИО учащегося	Г/О	Начал занят	Оконч занят	час	Каб	Тема урока	Домашнее задание
Задание с 30.03.20									
1	Танец	Театр Эстеты	3кл ФГТ	12.35	13.20	1	228	Тренажная гимнастика	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw Растяжка (выполняйте на коврике, так же, не забывая о дыхании) https://yadi.sk/i/189P5y9lzlyZpg
Задание с 06.04.20									
2	Танец	Театр Эстеты	3кл ФГТ	12.35	13.20	1	228	Аэробная нагрузка, силовая нагрузка	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw между подходами перерыв около минуты сделать упражнение «бёрпи» 3 подхода по 8 раз (https://yadi.sk/i/AyDpBAizPGxssQ) отжимания по трём позициям рук (широкий – руки шире плеч, ладони параллельно друг другу, узкий – большие пальцы вместе, средний – на ширине плеч) с бегом 3 отжиманийя /10 бегов (бег выполняется в упоре лёжа, колени подтягиваются к груди, 1 счёт – 2 бега) пресс – каждый элемент 10 раз https://yadi.sk/i/CpKvB3CRdWUfwg

									прислать видео комбинации «углы» в разминке с 7 минуты 31 секунды!!!
Задание с 13.04.20									
3	Танец	Театр Эстеты	3кл ФГТ	12.35	13.20	1	28	Повторение постановки корпуса, базовых позиций ног и рук, изучение комбинации releve и demi plie, тренажная гимнастика	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw изучение постановки корпуса https://yadi.sk/i/5EgOC8Df1SywgA изучение позиций ног https://yadi.sk/i/F_hVCzxec8fWAA изучение позиций рук https://yadi.sk/i/HFohPBEBBiHpWQ изучение комбинации releve и demi plie https://yadi.sk/i/W9eG3oUgwrsfdg Растяжка (выполняйте на коврике, так же, не забывая о дыхании) https://yadi.sk/i/189P5y9lzlyZpg
Задание с 20.04.20									
4	Танец	Театр Эстеты	3кл ФГТ	12.35	13.20	1	28	Повторение изученного ранее, Изучение комбинации «работа стопы» (разогрев стопы), выведение приведение ноги (подготовка к batman tandu и batman	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw повторить постановку корпуса https://yadi.sk/i/5EgOC8Df1SywgA

								tandu jete)	повторить позиции ног https://yadi.sk/i/F_hVCzxec8fWAA повторить позиции рук https://yadi.sk/i/HFohPBEBBiHpWQ изучение комбинации «работа стопы» (разогрев стопы) https://yadi.sk/i/Dhh1KlFbVsy5nw Изучение комбинации выведение приведение ноги (подготовка к batman tandu и batman tandu jete) https://yadi.sk/i/WdpEOBaD12ElKg
Задание с 27.04.20									
5	Танец	Театр Эстеты	3кл ФГТ	12.35	13.20	1	228	Отработка изученного материала, работа над правильностью и чёткостью исполнения. тренажная гимнастика	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw повторение изученного материала работа над правильностью и чёткостью исполнения выученных комбинаций Растяжка (выполняйте на коврике, так же, не забывая о дыхании) https://yadi.sk/i/189P5y9lzlyZpg

Преподаватель Валыгин И.Е