**Расписание дистанционных занятий СП ЦДТ «Пируэт» ГБОУ гимназии им С.В. Байменова города Похвистнево**

**ПДО Улигерова Е.А.**

**Объединение «Спортивные танцы»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День\дата** | **Группа** | **Время** | **Способ проведения** | **Тема занятий** | **Ресурс** | **Обратная связь** |
| 25.10.21 | СТПА  СТПБ | 17.30-18.30 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Формирование правильной осанки | <https://1body.ru/courses/osanka/?utm_source=ydir&utm_medium=yd03s_03os&utm_campaign=yd03s_03os_01&yclid=6292187762476243169> | Видеоотчёт в вайбер |
| СТ 1А  СТ 1Б | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Выворотность стопы и формирование подъема. | <https://yandex.ru/video/preview/?text=стопа%20в%20хореографии&path=wizard&parent-reqid=1635103780279893-11261734676704004338-sas2-0843-sas-l7-balancer-8080-BAL-7868&wiz_type=vital&filmId=12902649128554966876> | Видеоотчёт в вайбер |
| 26.10.21 | СТ2 | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Основы хореографии, позиции рук и ног. | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12010743706849511784&reqid=1635104005620529-1746853956586464297-sas3-0749-7ac-sas-l7-balancer-8080-BAL-3416&suggest_reqid=70421770161513075240183201846268&text=позиции+рук+в+танце> | Видеоотчёт в вайбер |
| СТ 4 | 16.00-17.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Русский-народный танец. Движение «Веровочка» | <https://yandex.ru/video/preview/?text=веревочка%20в%20народном%20танце&path=wizard&parent-reqid=1635104173494169-18423863872680451245-vla1-0471-vla-l7-balancer-8080-BAL-9298&wiz_type=vital&filmId=13745354966513996429> | Видеоотчёт в вайбер |
| 27.10.21 | СТ6 | 16.00-17.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Русский-народный танец. Движение «Веровочка» | <https://yandex.ru/video/preview/?text=веревочка%20в%20народном%20танце&path=wizard&parent-reqid=1635104173494169-18423863872680451245-vla1-0471-vla-l7-balancer-8080-BAL-9298&wiz_type=vital&filmId=13745354966513996429> | Видеоотчёт в вайбер |
| СТПА  СТПБ | 17.00-18.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Упражнение на гибкость спины. | <https://yandex.ru/video/preview/?text=онлайн%20уроки%20на%20гибкость%20спины%20дошкольного%20возраста&path=wizard&parent-reqid=1635104449731549-3626047086732174699-vla1-4654-vla-l7-balancer-8080-BAL-3213&wiz_type=v4thumbs&filmId=10441670206968180046> | Видеоотчёт в вайбер |
| 29.10.21 | СТПА  СТПБ | 17.30-18.30 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Развитие стоп и выворотности голеностопного сустава. | <https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнение%20на%20выворотность%20ног%20в%20дошкольном%20возрасте&path=wizard&parent-reqid=1635104598926867-4802229964081349740-sas2-0119-sas-l7-balancer-8080-BAL-5392&wiz_type=vital&filmId=12990128331902023976> | Видеоотчёт в вайбер |
| СТ 1А  СТ 1Б | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Деми плие и гранд плие. | <https://yandex.ru/video/preview/?text=классика%20в%20хореографии%20деми%20плие%20гранд%20плие&path=wizard&parent-reqid=1635104752213398-10528611291022997265-vla1-4526-vla-l7-balancer-8080-BAL-3814&wiz_type=vital&filmId=2408537649230720890> | Видеоотчёт в вайбер |
| 30.10.21 | СТ2 | 12.00-13.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Техника выполнения батман жете, батман пике. | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11040275895768162101&p=1&text=батман++тандю+жетев+хореографии> | Видеоотчёт в вайбер |
| СТ 4  СТ6 | 13.00-14.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Русский-народный танец. Веревочка, дроби. | <https://yandex.ru/video/preview/?text=веревочка%20с%20движениями&path=wizard&parent-reqid=1635105301431631-16713096846539072898-vla1-0246-vla-l7-balancer-8080-BAL-9386&wiz_type=vital&filmId=14288694339553158923> | Видеоотчёт в вайбер |
| 01.11.21 | СТПА  СТПБ | 17.30-18.30 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Упражнения на гибкость спины | <https://clubhavana.ru/raznoe/uprazhnenie-na-gibkost-dlya-detej-kompleks-uprazhnenij-na-gibkost-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta-na-zanyatiyax-po-xoreografii-my-vse-umeem.html> | Видеоотчёт в вайбер |
| СТ 1А  СТ 1Б | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Упражнения на гибкость спины | <https://clubhavana.ru/raznoe/uprazhnenie-na-gibkost-dlya-detej-kompleks-uprazhnenij-na-gibkost-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta-na-zanyatiyax-po-xoreografii-my-vse-umeem.html> | Видеоотчёт в вайбер |
| 02.11.21 | СТ2 | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Упражнения на гибкость спины | <https://clubhavana.ru/raznoe/uprazhnenie-na-gibkost-dlya-detej-kompleks-uprazhnenij-na-gibkost-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta-na-zanyatiyax-po-xoreografii-my-vse-umeem.html> | Видеоотчёт в вайбер |
| СТ 4 | 16.00-17.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Положение рук в народном танце. | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16795195722666675742&reqid=1635151790321451-6953521973790728359-vla1-4078-vla-l7-balancer-8080-BAL-8865&suggest_reqid=70421770161513075222349686734077&text=руки+в+наролном+танце> | Видеоотчёт в вайбер |
| 03.11.21 | СТПА  СТПБ | 17.30-18.30 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Эффективные упражнения на растяжку для шпагата | <https://sportbookmaker.ru/stretching/uprazhneniya-dlya-shpagata-trenirovki-dlya-nachinayushhih.html> | Видеоотчёт в вайбер |
| СТ 1А  СТ 1Б | 15.00-16.00 | Дистанционная работа.  Онлайн подключение. Самостоятельная работа с ЭОР | Эффективные упражнения на растяжку для шпагата | <https://sportbookmaker.ru/stretching/uprazhneniya-dlya-shpagata-trenirovki-dlya-nachinayushhih.html> | Видеоотчёт в вайбер |