

Дата	Тема занятия	Содержание.	Форма контроля.
6 Апреля 15.30- 17.40.17.50- 18.00	Организационное занятие	Сбор участников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места. Изучение поклона.	Отчёт по whatsApp(фото,видео)
10 Апреля 15.30- 17.40.17.50- 18.00	Партерная гимнастика	Упражнение на растяжку внутренних мышц бедра: 1) «Бабочка» - сидя на полу, ноги подтянуты к себе, колени раскрыты в стороны, руки на полу по сторонам. Стараемся коленями достать до пола, при этом поднимая и опуская их, имитируя крылья бабочки. 2) «Лягушка» - лежим на полу, на спине, ноги подтянуты к себе, колени раскрыты в стороны, руки на полу по сторонам. Стараемся коленями достать до пола, при этом глубоко дышим, вдыхая через нос - стараясь оторвать позвоночник от пола и выдыхая через рот «расстелиться» по полу.	Отчёт по whatsApp(фото,видео)
13 Апреля 15.30- 17.40.17.50- 18.00	Ритмика и танец.	Танцевальные элементы.. Цель: Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку. Развитие координации, чувства ритма, точности и ловкости движений, памяти и внимания. 1.Закрепление положение рук в классическом танце. Движения рук. 1. Плавные движения рук (цветочек растёт, распускается, вянет) 2. «ветерок» покачивания рук	Отчёт по whatsApp(фото,видео)

		<p>3. «листки» работа кистей рук.</p> <p>4. «крылья» плавные или резкие взмахи руками.</p> <p>5. "кактус" (руки согнуты в локтях, пальцы напряжены)</p>	
17 Апреля 15.30-17.40.17.50-18.00	Партерная гимнастика	Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница».	Отчёт по whatsapp(фото,видео)
20 Апреля 15.30-17.40.17.50-18.00	Ритмика и танец.	Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны к прямым ногам вместе, сели-выросли-сели-встали.	Отчёт по whatsapp(фото,видео)
24 Апреля 15.30-17.40.17.50-18.00	Партерная гимнастика	. Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом, сидя на попе. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу	Отчёт по whatsapp(фото,видео)
27 Апреля 15.30-17.40.17.50-18.00	Ритмика и танец.	<p>Цель, прежде всего, состоит в том, чтобы поднять температуру тела достаточно, чтобы создать идеальные условия для гладкой работы всех физических систем, необходимых для тренировки.</p> <p>Упражнения для разогрева мышц рук:</p>	Отчёт по whatsapp(фото,видео)

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Сжатие и разжатие пальцев, 2. Вращение кистями вперед и назад, 3. Сгибание и разгибание в локтевом суставе, 4. Вращение прямых рук. <p>Упражнения для головы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот головы 2. Наклоны головы <p>Упражнения для плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъемы плеч вверх 2. Поочередные подъемы плеч вверх <p>Упражнения для корпуса.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот корпуса вправо и влево на прямых ногах с остановкой в анфас 2. Повороты корпуса вправо и влево с приседанием. <p>Упражнения для стоп</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминание пальцев стопы 2. Подъем и опускание на полупальцы по VI позиции 3. Тянемся на полупальцах вверх, фиксируем движение. <p>Наклоны корпуса.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны вперед, руки 	
--	--	--	--

		<p>на поясе, и хлопок рук над головой.</p> <p>2. Наклоны вперед, доставая пол руками, хлопая ладонями об пол.</p> <p>3. наклоны корпуса с прямой спиной "Утенок"</p> <p>«Мячик» прыжок в положении глубокого приседа.</p> <p>Сюжетная композиция. «Кукла».</p> <p>1. Поднимание плеч, руки напряжены.</p> <p>2.Приседания с поворотом плеч (голова не поворачивается, взгляд в зеркало как бы любимся)</p> <p>3. Наклоны прямого корпуса вперед (выглядываем из коробки)</p> <p>4.Трем глаза (мимическая картинка)</p> <p>5. Прыжки на месте (кукла радуется)</p>	
--	--	---	--