

План дистанционного обучения учащихся на 2 календарные недели  
объединения «АЭЛИГА»

пдо Лисунова Л.А., Лисунова А.О.

Программа	№ группы	Тема занятия	Задание	Способ передачи информации для учащихся (Viber, WhatsApp, Skype и т.д.)	Обратная связь (анкета, фото, видео, рисунок и т.д.)
Аэлига	1	Танец самба	отработать движение виск в медленном ритме и в быстром.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	1	Танец самба	отработать движения самбаход и вольга.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	1	Танец самба	вариация в медленном и быстром ритме.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	1	Танец самба	вариация в медленном и быстром ритме.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	1	ОФП	планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	1	Растяжка	упражнения на растяжку	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	2	Танец самба	отработать ботафога	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	2	Танец самба	отработать вариацию	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	2	Танец самба	отработать вариацию	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	2	ОФП	планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	2	ОФП	планка 3 минуты, 25 отжиманий, 20 pistolетиков, 35 приседаний	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	2	Растяжка	упражнения на растяжку	группа в Viber.	Фотоотчет.

Аэлига	3	Танец самба	Виск, самбаход, перенос веса, позиции	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	3	Танец самба	Самбаход и променадной позиции отработать медленно	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	3	Танец самба	Самбаход и променадной позиции отработать в быстром ритме	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	3	Танец самба	отработать вариации	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	3	ОФП	планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	3	Растяжка	упражнения на растяжку	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	4	Танец самба	крисс кросс ботафого отработать медленно и в быстром ритме	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	4	Танец самба	отработать вариации в медленно ритме	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	4	Танец самба	отработать вариации в быстром ритме	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	4	ОФП	планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	4	ОФП	планка 4 минуты, 25 отжиманий, 23 pistolетиков, 50 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлига	4	Растяжка	упражнения на растяжку	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Танец медленный вальс	отработать спуск, подъем, перекаг стол, баланс на одной ноге	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Танец медленный вальс	отработать правый квадрат с перекагом в стопе, медленно с остановкой	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Танец квикстел	отработать четвертной поворог с рабочейой стол, с	группа в Viber.	Фотоотчет.

Спорт высших достижений	5	ОФП	перекатами в стопе планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	ОФП	планка 3 минуты, 25 отжиманий, 30 pistolетиков, 60 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Растяжка	упражнения на растяжку	группа в Viber.	Фотоотчет.