

План дистанционного обучения учащихся на 5 календарных недель
 объединения «АЭЛИТА»
 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.)
Аэлита	1	Танец самба	отработать движение виск в медленном ритме и в быстром.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Танец самба	отработать движения самбаход и вольта.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Танец самба	вариация в медленном и быстром ритме.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Танец самба	вариация в медленном и быстром ритме.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	ОФП	планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Растяжка	упражнения на растяжку	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Танец самба	Разнообразие танцевального ритма в основных движениях	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Танец самба	Работа стопы, перенос веса во время шага, работа бедер по восьмерке	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Танец самба	Отработать работу бедер по восьмерке на основных движения самбы	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Танец ЧА-ЧА-ЧА	Работа стопы в основном движение. Ритмический рисунок ча-ча-ча	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Танец ЧА-ЧА-ЧА	Движение Нью-Йорк. Отработка шагов, работа	группа в Viber.	Фотоотчет.

			стопы, ритмический рисунок		
Аэлита	1	Танец ЧА-ЧА-ЧА	Лок степ. Работа стопы при локстепегах вперед и назад. Ритмический рисунок движения.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	ОФП	планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний. Все по 3 подхода.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Танец Джайв	Основное движение. Звено. Работа коленей.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	1	Танец Джайв	Ритмический рисунок. Основное движение, раскрытие. Работа стоп и колен.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Танец самба	отработать ботафога	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Танец самба	отработать вариацию	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Танец самба	отработать вариацию	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	ОФП	планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	ОФП	планка 3 минуты, 25 отжиманий, 20 pistolетиков, 35 приседаний	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Растяжка	упражнения на растяжку	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Танец самба	Разнообразие танцевального ритма в основных движениях	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Танец самба	Работа стопы, перенос веса во время шага, работа бедер по восьмерке	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Танец самба	Отработать работу бедер по восьмерке на основных движения самбы	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Танец ЧА-ЧА-ЧА	Отработка локстепов вперед и	группа в Viber.	Фотоотчет.

			назад, работа стопы. Ритмический рисунок.		
Аэлита	2	Танец ЧА-ЧА-ЧА	Синкопированный ритм в танце. Применить на основное движение и локстеп.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Танец Джайв	Основное движение, звено. Отработка колен.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Танец Джайв	Прыжки, кик. Отработка подъема и опускания колен. Ритмический рисунок.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	Танец Джайв	Кик бол ченч. Отработка стоп, колен. Ритмический рисунок.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	2	ОФП	планка 3 минуты, 25 отжиманий, 20 pistolетиков, 35 приседаний. По 3 подхода.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец самба	Виск, самбаход, перенос веса, позиции	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец самба	Самбаход и променадной позиции отработать медленно	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец самба	Самбаход и променадной позиции отработать в быстром ритме	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец самба	отработать вариации	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	ОФП	планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Растяжка	упражнения на растяжку	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец самба	Променадный бег. Направление движения, работа стоп и колен.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец Самба	Променадный бег. Положение в паре, позиции в паре.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец ЧА-ЧА-ЧА	Кубинский брейк. Ритмический рисунок, правильная работы стопы.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец ЧА-ЧА-ЧА	Алемана веер. Отработка	группа в Viber.	Фотоотчет.

			ритма, ускорение и замедление.		
Аэлита	3	Танец румба	Основное движение. Ритм танца румба. Правильная работа ног.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец румба	Основное движение, раскрытие. Положение рук, ритмический рисунок	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец румба	Румба ход. Направление. Работа стоп. Ритмический рисунок.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	Танец румба	Выход в веер, алемана, раскрытие. Положение рук. Ритмический рисунок.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	3	ОФП	планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний. 3 подхода.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Танец самба	крисс кросс ботафога отработать медленно и в быстром ритме	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Танец самба	отработать вариации в медленно ритме	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Танец самба	отработать вариации в быстром ритме	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	ОФП	планка 3 минуты, 20 отжиманий, 20 pistolетиков, 30 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	ОФП	планка 4 минуты, 25 отжиманий, 23 pistolетиков, 50 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Растяжка	упражнения на растяжку	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Танец самба	Променадный бег. Направление движения, работа стоп и колен.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Танец самба	Променадный бег. Положение в паре, позиции в паре.	группа в Viber.	Фотоотчет.

Аэлита	4	Танец ЧА-ЧА-ЧА	Кубинский брейк. Ритмический рисунок, правильная работы стопы.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Танец ЧА-ЧА-ЧА	Алемана веер. Отработка ритма, ускорение и замедление.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Танец рамба	Основное движение, раскрытие. Положение рук, ритмический рисунок	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Танец румба	Румба ход. Направление. Работа стоп. Ритмический рисунок.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Танец джайв	Кик бол ченч, ритмический рисунок. Кик и флик. Подъем колен в ритм.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	Танец джайв	Отработка вариации. В полтемпа. Работа стоп, положение и работа рук.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Аэлита	4	ОФП	планка 4 минуты, 25 отжиманий, 23 pistolетиков, 50 приседаний.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Танец медленный вальс	отработать спуск, подъем, перекат стоп, баланс на одной ноге	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Танец медленный вальс	отработать правый квадрат с перекатом в стопе, медленно с остановкой	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Танец квикстеп	отработать четвертной поворот с работой стоп, с перекатами в стопе	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	ОФП	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.
Спорт высших достижений	5	Танец квикстеп	6 быстрых бегущих, направление, работа стоп, положение в паре, ритмический рисунок.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Танец квикстеп	Прыжки. Ритм слоу и квик (медленно и быстро), разбор разных ритмов прыжков.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Танец квикстеп	Раннинг спин, отработка работы стопы, ритм.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Европейская программа	Упражнения на изоляцию, правильную постановку корпуса, рук.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Европейская программа	Упражнение на работу стоп. Подъемы и спуски, загрузка колен, толчок, шаг через центральный баланс.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Медленный фокстрот	Работа стопы на тройном шаге вперед и назад. Ритмический рисунок.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Медленный фокстрот	Работа сторон в теле. Упражнение на ротацию. Использование ротации в тройном шаге.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	Медленный фокстрот	Плетение. Работа стоп в партии партнера и в партии партнерши. Направление движения.	группа в Viber.	Фотоотчет.
Спорт высших достижений	5	ОФП	планка 3 минуты, 25 отжиманий, 30 pistolетиков, 60 приседаний. 3 подхода.	группа в Viber.	Фотоотчет.