Задания для дистанционного обучения «Цирковое искусство»

Рекомендации к самостоятельному изучению материала по предмету "Гимнастика" для обучающихся отделения циркового искусства. А так же, рекомендуем к ознакомлению всех обучающихся нашего отделения!

Подготовительный класс:

1. Упражнения для развития координации:

-круги руками в противоположных направлениях;
-стоя на одной ноге выполнять круги другой в вертикальной или горизонтальной плоскостях;
-вращения головой с закрытыми глазами;
-«Зеркало».

2. Упражнения для мышц ног:

-ходьба, прыжки в приседе, полуприседе;
-«солдатик»;
-«пружинка»;
-приседание на двух, одной ноге.

1-2 класс ДПОП:

1. Упражнения силового порядка:

-отжимания от пола в упоре лежа;
-подтягивание на кольцах или шведской стенке.

2. Упражнения на растяжку:

-шпагаты, складки, мосты.

3. Упражнения для корпуса:

-наклоны вперед и в бок;
-перекаты корпуса «оловянный солдатик».

1-2 класс ОРП:

1. Упражнения на растяжку:

-шпагаты, складки, мосты;

2. Упражнения на координацию движений:

-седы (ноги вместе, ноги врозь, на пятках, углом);
-кувырок вперед, назад, боком;
-падение вперед на руках в упор лежа.

3-4 класс ОРП и 3,4,5 класс ДПОП:

1. Упражнения силового порядка:

-отжимания от пола в упоре лежа;
-подтягивание на кольцах или шведской стенке.

2. Упражнения на упругость мышц ног:

-ходьба в приседе;
-прыжки на месте;
-перепрыжка через препятствие;
-различные прыжки, выпрыжки.

А также все не забываем про упражнения на растяжку и гибкость:
-складки, шпагаты, мостики, арабеск на правую и левую ногу, задняя растяжка.

https://youtu.be/X-ZFmcp-qVg

https://youtu.be/HO_l8xEwSMs

https://youtu.be/BweFtR0qfiY

https://youtu.be/LqPYUV172ko

https://youtu.be/Ciw9tIRy8Kw

Уважаемые учащиеся и родители, предлагаем вам для просмотра и изучению материала по предмету «Театральные игры» статьи, доклады с играми по актерскому мастерству, сценическому общению и многое другое.

https://students-library.com/library/read/53817-rezisserskie-igry-ih-svoeobrazie-vospitatelno-obrazovatelnaa-cennost

https://nsportal.ru/kultura/teatralnoe-iskusstvo/library/2017/10/19/tema-stsenicheskoe-obshchenie-vzaimodeystvie-s

https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/12/14/rezhisserskie-igry-i-igry-dramatizatsii-v-doshkolnom-vozraste

https://students-library.com/library/read/53817-rezisserskie-igry-ih-svoeobrazie-vospitatelno-obrazovatelnaa-cennost

https://www.teatr-benefis.ru/staty/akterskoe-masterstvo/igry-na-razvitie/

https://pedsovet.su/dosug/russkie_narodnye_igry

http://www.pavelbers.com/Straniza%20istorii%20Rossii%20%2017%20Igra.htm

https://www.krugosvet.ru/enc/kultura_i_obrazovanie/teatr_i_kino/AKTERSKOE_ISKUSSTVO.html

https://students-library.com/library/read/53817-rezisserskie-igry-ih-svoeobrazie-vospitatelno-obrazovatelnaa-cennost