Педагог дополнительного образования Мавлиханова Оксана Николаевна

Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Солнечный мир танца»

**Группа № 5 - Бюджет - «Группа первого года обучения» (7 лет)**

Уроки проводятся 3 раза в неделю: 13.04.2020г., 15.04.2020г. и 17.04.2020г.

Урок состоит из 4 частей:

1. Разминка (повторение с видео)

2. Общая физическая подготовка

3. Работа над отдельными навыками

4. Растяжка

**Задания выполняются строго под контролем родителей или взрослых членов семьи, чтобы избежать травм при выполнении физических упражнений. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка во время дистанционного обучения лежит на его родителях (законных преставителях).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс** | **Содержание комплекса** | **Форма отчета** |
| 1. Разминка | Видеоматериал | Родительский контроль |
| 2. Комплекс ОФП | 1.Качаем пресс с вытянутыми коленями 25 раз  2. Шпагаты правый, поперечный, левый (по 3 минуты)  3. Равновесие стоя с правой и левой  4. Махи вперед (шаг-мах) — колени вытянутые, носки натянуты, на опорной ноге на полупалец не встаем (пятку не поднимаем) | Фотоотчет в беседу группы  Фотоотчет в беседу группы |
| 2. Верхняя выворотность | 1. Бабочка (2мин), затем лечь на ножки животом (2мин) - фотоотчет  2. Лягушка на спине (2мин), лягушка на животе (2мин) — затем вытягиваемся на руках и гнемся назад, таз должен лежать на полу. | Фотоотчет в беседу группы |
| 3. Комплекс растяжки | 1. Складочка с вытянутыми и с сокращенными стопами (по 3 мин)  2. Сидим, ноги развести в стороны как можно дальше друг от друга, носки вытянутые. Ложимся животом на правую ногу (2мин), затем боком, плечо перед ногой (2мин).Также повторить на левую ногу. Затем ложимся вперед, между ног(3мин). Колени должны быть вытянуты, стопы не заворачиваются!  3.Позиции рук (подготовительная,1,3,2) (каждая позиция по 20сек), ноги в первой позиции, спина ровная, плечи вниз. | Самоконтроль, родительский контроль  Фотоотчет в беседу группы  Фотоотчет в беседу группы |