Педагог дополнительного образования Мавлиханова Оксана Николаевна

Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Современный танец»

**Группа ПФДО №1,2 : «Группа второго года обучения» (8-9 лет)**

Уроки проводятся 2 раза в неделю: даты 15.04.2020, 17.04.2020

Урок состоит из 4 частей:

1. Танцевальная 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 представителях).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс** | **Содержание комплекса** | **Форма отчета** |
| 1. Танцевальная разминка | Повторение с видеоматериалов | Самоконтроль, контроль родителей |
| 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) | самоконтроль  Фотоотчет в беседу группы  Фотоотчет в беседу группы  самоконтроль |
| 3. Работа над отдельными навыками | I. Подвижность стоп  1. Разработка стоп: сидим на полу ножки вытянуты вперед, стопы натянуть - сократить, колени вытянутые (50раз)  2. Складочка: сидим на полу ноги вытянуты вперед, колени вытянутые, стопы натянутые, ложимся на ножки животом, затем сократить стопы и также лечь (делаем по 2 мин). Колени должны быть обязательно вытянуты!  II Развитие верхней выворотности  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. | Самоконтроль, контроль родителей  Фотоотчет в беседу группы |
| 4 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, контроль родителей |