**Группа 4: «Юниоры» - ПФДО**

**Программа «Современный танец»**

**возраст 12-17 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс** | **Содержание комплекса** | **Форма отчета** |
| 1. Разминка | Разминка Т. Гущиной на основе движений современного танца | самоконтроль |
| 2. Верхняя выворотность | 1. Бабочка (5мин), затем лечь на ножки животом (5мин) - фотоотчет  2. Лягушка на спине (5мин), лягушка на животе (5мин) — затем вытягиваемся на руках и гнемся назад, таз должен лежать на полу. | Фотоотчет в беседу группы  Фотоотчет в беседу группы |
| 3. Комплекс ОФП | 1.Качаем пресс с вытянутыми коленями 50 раз  2. Шпагаты правый, поперечный, левый (по 5 минут)  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)  5. Упражнения на развитие прыжков | самоконтроль  Фотоотчет в беседу группы  Фотоотчет в беседу группы  самоконтроль |
| 4 Комплекс растяжки | 1. Складочка с вытянутыми и с сокращенными стопами (по 5 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! | Самоконтроль |
| 5. Комплекс на укрепление мышц спины | 1.Укрепляем мышц спины: лежа на полу на животе, ноги вытянуты, пятки вместе. Вытягиваемся на руках, гнемся назад (бедра лежат на полу) и ложимся назад и так 5раз, последний раз гнемся и задерживаемся на 10сек. Повторяем все еще раз.  2.Колечко, колени вместе держим.  3. Лежа на полу на животе, руки за головой, поднимаем корпус как можно выше от пола и ложимся обратно (30 раз)  4. Мосты 10 раз с положения стоя | Самоконтроль  Фотоотчет  Самоконтроль  видеоотчет |
| 6. Комлекс на подготовку к вращениям | 1. Крест.  2. Плие 8 р. по 6 позиции в кресте  3. Релеве 8 р. по 6 позиции в кресте  4. Сутеню на 90 градусов, 2 круга вправо и 2 круга влево  5. Сутеню на 180 градусов, 2 круга вправо и 2 круга влево  6. Сутеню на 360 градусов, 2 круга вправо и 2 круга влево  7. Стабилизация вращения  8. Прыжки поджатые - 3 подряд, пауза (плие). Четыре подхода.  9. Поджатые ан-турнант. по 4 вправо и влево. | самоконтроль |
| 7. Классический танец | 1. Экзерсис у станка (опоры). Музыка выслана в беседу группы.  2. Повторение теоретической части  3. Сочинение комбинации «адажио» на середине зала | Каждый ребенок высылает одну комбинацию на выбор педагога в видеоформате |
| 8. Народный танец | 1. Экзерсис у станка (опоры). Музыка выслана в беседу группы  2. Сочинение комбинации «моталочка» на середине зала в характере русского народного танца  3. Сочинение дробной комбинации на середине зала - характер на выбор | Видеоотчет  видеоотчет |
| 9. Современный танец | Материал мстер-классов с Танцевальной деревни | видеоотчет |
| 9. Задание | Просмотр концерта ГААНТ им. Ф.Гаскаровас по каналу Ютюб. | Самоконтроль |
| 10. Задание | Просо видематериалы касающиеся ГААНТ им. И. Моисеева | Самоконтроль |
| 11. Реферат | А. Павлова - 10-12 стр. | фотоочет |
| 12. Задание | Выбор музыкального материала для самостоятельной постановки номеров на Конкурс-проект «Цель» (конкурс детских постановок). Два номера - народный и современный танец.  Продумать концепцию номеров. | Результаты оценивает педагог дистанционно, посредством переписки |