**Группа 2: «Группы 2-го года обучения» - ПФДО**

**Программа «Современный танец»**

**возраст 8-9 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс** | **Содержание комплекса** | **Форма отчета** |
| 1. 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! | Самоконтроль, контроль родителей  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  Фотоотчет в беседу группы |
| 3. 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 |
| 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 |
| 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 (25раз)  4. Мост | Самоконтроль, контроль родителей  Фотоотчет  Самоконтроль  фотоотчет |
| 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 |