Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Живи танцуя»

Руководитель: Сяфукова И. В.

Группа ПФДО №3(ссылка <https://vk.com/feniks5637265>)

**ВНИМАНИЕ: Задания выполняются строго под контролем родителей или взрослых членов семьи, чтобы избежать травм при выполнении физических упражнений и хореографических движений.**

**Хореографические задания выполняются по расписанию 2-3 раза в неделю**

**Задание 1** *Разогрев всего тела необходим для безопасного и качественного выполнения дальнейших упражнений:*

**-** Прыжки на месте (на носках, на одной ноге, с поджатыми ногами, в повороте),

- шаги на месте (на «релеве» - не касаясь пятками пола, касаясь пятками пола),

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),

- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),

- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),

- разминка для туловища (поклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения),

- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад),

- разминка на координацию движений(4 вида).

**Задание 2 Партерный тренаж для укрепления и развитие** **мышц спины и ног:**

Комплекс упражнений для развития хореографических данных и коррекции физических недостатков в домашних условиях, под присмотром родителей.

(Набор упражнений выполняются по рисунку 8-10 раз)

**1.**

**2.**



**3.**



**4.**

****

**5.**



**Задание 3 «Партерная растяжка»** вдомашних условиях, под присмотром родителей. (Движения выполняются по рисунку 10-15 раз)

****

**Задание 4 «Сам себе хореограф»**

1. Сочиняем танцевальную комбинацию на четыре "8"
2. Записать на видео и прислать руководителю
3. При богатой фантазии, можно загружать разные варианты комбинаций. Это может быть танец рук, ног, головы, возможно серьезные комбинации или шуточные

*Метод контроля:* Из самых удачных видео составим номер после выхода с дистанционного обучения.

**Задание 5**

1.Посмотреть юбилейный концерт государственного академического ансамбля народного танца Игоря Моисеева[**https://youtu.be/0wetGBQaWF8**](https://youtu.be/0wetGBQaWF8)

2. Просмотр видеоматериалов с записями Фестиваль детского танца "Светлана" <https://youtu.be/LWiCaXE10-w>. (202015-2019 годов);

**Контроль выполнения учащимися дистанционных заданий осуществляется через фото/видео отчёт.**