Педагог дополнительного образования Мавлиханова Оксана Николаевна

Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Современный танец»

**Группа ПФДО № 3,4 : «Мини юниоры» (10-12 лет)**

Уроки проводятся 2 раза в неделю: даты 14.04.2020г. и 16.04.2020 г.

Урок состоит из 4 частей:

1. Комплекс ОФП

2. Классический танец

3. Комплекс на подготовку к вращениям

4. Творческое задание

**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. Комплекс ОФП | 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!3. Бабочка (5мин), затем лечь на ножки животом (5мин)4. Лягушка на спине (5мин), лягушка на животе (5мин) — затем вытягиваемся на руках и гнемся назад, таз должен лежать на полу.5.Качаем пресс с вытянутыми коленями 40 раз6. Шпагаты правый, поперечный, левый (по 3 минуты)7. Равновесие стоя с правой и левой8. Махи вперед (шаг-мах) — колени вытянутые, носки натянуты, на опорной ноге на полупалец не встаем (пятку не поднимаем) | самоконтрольФотоотчет в беседу группыФотоотчет в беседу группысамоконтроль |
| 2. Классический танец | Экзерсис у станка (опоры). Музыка выслана в беседу группы | Каждый ребенок высылает одну комбинацию на выбор педагога в видеоформате |
| 3. Комлекс на подготовку к вращениям | 1. Крест.2. Плие 8 р. по 6 позиции в кресте3. Релеве 8 р. по 6 позиции в кресте4. Сутеню на 90 градусов, 4 круга вправо и 4 круга влево5. Сутеню на 180 градусов, 4 круга вправо и 4 круга влево6. Сутеню на 360 градусов, 4 круга вправо и 4 круга влево7. Стабилизация вращения8. Прыжки поджатые - 7 подряд, пауза (плие). Четыре подхода.9. Поджатые ан-турнант. по 8 вправо и влево. | Самоконтроль, родительский контроль |
| 4. Задание  | Просмотр концерта ГААНТ им. Ф. Гаскарова https://yandex.ru/video/preview/ | Самоконтроль, контроль родителей |