Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «В ритме танца»

Руководитель: Сяфукова И. В.

Группа Бюджет №4 (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 Общий разогрев:**

*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 мышц спины и ног:**

Комплекс упражнений для развития хореографических данных и коррекции физических недостатков в домашних условиях, под присмотром родителей. Набор упражнений для укрепления и развитие мышц спины и ног.

(Выполняем по рисунку, движения выполняются по 8-10 раз)

****

**Задание 3 Комплекс упражнений на растяжку ног:** Набор упражнений для развития выворотности и растяжки мышц в домашних условиях, под присмотром родителей. (Движения выполняются по рисунку 8-10 раз) 





**Задание 4 Посмотреть концерт школы-студии Аллы Духовой «Тодес»** [**https://youtu.be/P\_W-Tp0DGV8**](https://youtu.be/P_W-Tp0DGV8)

**Задание 5 Отработка пройденного материала**

Просмотр видеоматериалов (в родительской группе для каждой группы отдельные видеофайлы) с записями репетиционно-постановочной работы на занятиях и повторение отдельных комбинаций.

*Метод контроля:*Исполнение номеров и комбинаций на оценку на первой практической репетиции

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