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 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.** Стараемся выполнять все движения медленно, плавно и не спеша, без резких рывков.

4, 5, 6 – движение, выполняется с двух ног.

****

**2.** Стараемся выполнять все движения медленно, плавно и не спеша, без резких рывков.

9, 10, 11, 12 – движение, выполняется с двух ног.



**3.** Стараемся выполнять все движения медленно, плавно и не спеша, без резких рывков.

23, 25 – движение, выполняется с двух ног.



**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 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.

 **Задание 5 Семейный просмотр подборки фильмов про танцы:**

Академия танца, (сериал) 2010
Балерина, 2016 (м/ф)
Балерины, 2012
Белый лебедь, 2012
Берёзка, 2018
Братство танца, 2007
Братство танца: Возвращение домой, 2010
В ритме сердца, 2011
В ритме танго, 2006
Время танцевать, 2002
Все могут танцевать, 2013
Все могут танцевать - 2, 2015
Все стили, 2018
Держи ритм, 2006
Добейся успеха, 2000
Добейся успеха снова!, 2004
Добейся успеха 3: Всё или ничего, 2006
Добейся успеха: Всё за победу, 2007
Добейся успеха: Борись до конца!, 2009

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