Педагог дополнительного образования Мавлиханова Оксана Николаевна

Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Современный танец»

**Группа ПФДО № 1 : «Группа второго года обучения» (8-9 лет)**

Уроки проводятся 2 раза в неделю

Поурочный план составляется на основе общеобразовательной программы «Современный танец», годового и месячного планов.

**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.Качаем пресс с вытянутыми коленями 50 раз  2. Шпагаты правый, поперечный, левый (по 5 минут)  3. Равновесие стоя с правой и левой ноги  4. Махи вперед (шаг-мах) — колени вытянутые, носки натянуты, на опорной ноге на полупалец не встаем (пятку не поднимаем) по 10 махов с каждой ноги | самоконтроль  Фотоотчет в беседу группы  Фотоотчет в беседу группы  самоконтроль |
| 2 Комплекс растяжки | 1. 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!  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. Исходное положение - сидя на полу, ноги в бабочке, руки в 3 позиции. Делаем наклон вперед с прямой спиной на 20-25 градусов.  4. Сидим на полу ноги вытянуты вперед. Берем ногу за стопу и через согнутое положение поднимаем к плечу, каждую ногу по очереди по 8 раз. | Самоконтроль, контроль родителей  Видеоотчет |
| 3. Подвижность стоп | 1. Разработка стоп: сидим на полу ножки вытянуты вперед, стопы натянуть - сократить, колени вытянутые (20 раз)  2. Работа стоп по квадрату. Сидим ноги вытянуты вперед. На «раз» натягиваем стопы, на «два» сокращаем стопы на себя, на «три» раскрываем сокращенные стопы мизинцами на пол, на «четыре» положение птичка в стопах.  3. «Квадрат стопами» без точек.  4. Лежа на спине, стопы в птичке. На два такта раскрываем стопы до положения 1 развернуто позиции, на следующие 2 такта возвращаем стопы в исходно положение.  5. Соте по все позициям.  6. Плие-релеве по всем позициям | Самоконтроль, контроль родителей  Видеоотчет  Видеоотчет |
| 4. Верхняя выворотность | 1. Бабочка (5 мин), затем лечь на ножки животом (5 мин)  2. Лягушка на спине (5 мин), лягушка на животе (5 мин) — затем вытягиваемся на руках и гнемся назад, таз должен лежать на полу. | Фотоотчет  Фотоотчет |
| 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 15 раз, 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. Лежа на спине, поднимаем корпус и переносим его вправо (бедра прижаты к полу), затем поднимаем корпус и переносим на исходное положение, все повторяем влево. Повторяем 20 раз. | Самоконтроль, контроль родителей |
| 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 |
| 7. Репертуарная работа | Повторение номера «Косички», отработка связок. | Видеоотчет |
| 8. Творческие задания | 1. Знакомство с творчеством ТХМ «Стиль», ГААНТ им.И.Моисеева.  2. Участие в акциях посвященных празднованию Дня Победы.  3. Участие в акции #галереяFLASH | Родительский контроль.  Фотоотчет  Фотоотчет |
| 9. Он-лайн занятие | На платформе instagramm , в аккаунте @\_insta\_flsh\_ три раза в неделю проводятся прямые эфиры от педагогов танцевального коллектива Flash или ведущих деятелей хореографического искусства Республики Мордовия. | Самоконтроль, контроль родителей |