Педагог дополнительного образования Митракова Наталья Александровна

Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Солнечный мир танца»

**Группа № 6 - Бюджет - «Младшая группа» (7 лет)**

Уроки проводятся 3 раза в неделю

Поурочный план составляется на основе общеобразовательной программы «Солнечный мир танца», 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 35 раз2. Шпагаты правый, поперечный, левый (по 5 минут)3. Равновесие стоя с правой и левой ноги4. Махи вперед (шаг-мах) — колени вытянутые, носки натянуты, на опорной ноге на полупалец не встаем (пятку не поднимаем) по 10 махов с каждой ноги | Фотоотчет в беседу группыФотоотчет в беседу группыВидеоотчет |
| 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.  | самоконтрольФотоотчет в беседу группыФотоотчет в беседу группы |
| 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.  | Самоконтроль, контроль родителей Видеоотчет |
| 4. Верхняя выворотность | 1. Бабочка (4 мин), затем лечь на ножки животом (4 мин) 2. Лягушка на спине (4 мин), лягушка на животе (4 мин) — затем вытягиваемся на руках и гнемся назад, таз должен лежать на полу. | Фотоотчет в беседу группы |
| 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 12 раз. | Самоконтроль, контроль родителей |
| 6. Творческие задания | Знакомство с творчеством ТХМ «Стиль», ГААНТ им.И.Моисеева.Участие в акциях посвященных празднованию Дня Победы. | Родительский контроль. |