**Группы 3: «Мини-юниоры» - ПФДО**

**Программа «Современный танец»**

**возраст 10-12 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс** | **Содержание комплекса** | **Форма отчета** |
| 1 Разминка | 1. голова, плечи, наклоны, повороты корпуса.  2. Работа стоп: релеве, круговые движения.  3. Складка. Лягушка. Бабочка. От 5 до 7 минут. |  |
| 2. Комплекс ОФП | 1. Мосты.  2. Равновесие (правая, левая).  3. Шпагат (правый, левый, прямой) по 7 - 10 минут, плюс по 5 минут каждый шпагат с возвышенности.  4. Пресс: качаем 20 раз - ноги вытянутые на полу. После делаем "Лодочку" - 4 раза по полминуты. И качаем пресс и ноги: лежа на спине оторвать невысоко ноги от пола и качаем их (руки лежат вдоль корпуса) - по полминуты 8 раз. |  |
| 3 Комплекс растяжки | 1. Складочка с вытянутыми и с сокращенными стопами (по 3 мин)  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! | Самоконтроль, контроль родителей |
| 4. 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 5раз, 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. Мост | Самоконтроль, контроль родителей  Фотоотчет  Самоконтроль  фотоотчет |
| 5. 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 |
| 6. Классический танец | Экзерсис у станка (опоры). Музыка выслана в беседу группы | Каждый ребенок высылает одну комбинацию на выбор педагога в видеоформате |
| 7. Народный танец | Экзерсис у станка (опоры). Музыка выслана в беседу группы | Каждый ребенок высылает одну комбинацию на выбор педагога в видеоформате |
| 8. Современный танец | Экзерсис на середине зала | Каждый ребенок высылает одну комбинацию на выбор педагога в видеоформате |
| 9. Задание | Просмотр концерта ГААНТ им. Ф.Гаскаровас по каналу Ютюб. | Самоконтроль, контроль родителей |