Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Живи танцуя»

Руководитель: Сяфукова И. В.

Группа №3(ссылка <https://vk.com/feniks5637265>)

**Задание 1** **по ОФП (укрепление мышечного аппарата)**

*Разогрев на месте:*

-Шаги на высоких полупальцах (пятки пола не касаются и пятки пола касаются),

- Прыжки на месте (ноги вместе, чередование ноги в стороны),

- Шаги с подъемом колен,

- Шаги на пятках вокруг себя.

- Шаги косолапя стопу.

*Общая гимнастика:*

- 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).

- Приседания маленькие и большие, резкие и медленные.

- Из положения стоя опуститься без помощи рук и сесть по-турецки, затем подняться.

- Из положения стоя на коленях сесть справа от ног, затем слева от ног.

**Задание 2 Упражнения на ковриках**

*Укрепление мышц стопы, живота и спины (каждое движение выполняется по 10 подходов):*

- Работа со стопами по VI позиции сидя на полу.

- Работа со стопами по I лежа на спине, лежа на животе (руки кладутся ладонями за голову, или под подбородок).

- Сидя на полу, ноги вытянуть вперёд, руки положить на колени, спина прямая, макушкой тянемся в потолок.

- Сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и закрепить спину, руки в стороны.

- Подъем ног поочередно вперед, из положения сидя, руки ладонями опираются в пол.

- Подъем ног поочередно вперед лежа на спине.

- Подъем ног поочередно назад лежа на животе.

-Пресс верхний (лёжа на спине, садимся к ногам и возвращаемся в исходное положение, руки держим перед собой или за головой) 20-30 раз.

- Пресс нижний (лёжа на спине, поднимаем ноги на 90 % и опускаем на пол)20-30 раз.

-Лечь на живот и сделать «змейку» (из положения лежа на животе подъем на руках прогнувшись головой к спине).

- «Кошка» стоя на коленях.

- Из положения лежа вытянутые в потолок ноги уложить на пол вправо, затем влево.

- Отжимание на руках.

- «Кораблик» (лёжа на животе, поднимаем голову, руки, плечи, колени и стопы).

- «Колечко» (лёжа на животе, подтягиваем голову и стопы друг к другу)

- «Мостик» - из положения лежа на спине.

**Задание 3 «Партерная растяжка»**

*Выворотность, растяжка* *(каждое движение выполняется по 10 подходов):*

- Наклоны вперед сидя, к вытянутым пальцам ног (одна нога вытянутая вперёд, другая согнутая в колене, чередуем).

- Наклоны вперед сидя, к вытянутым пальцам ног (ноги вместе, ноги в стороны, чередуем).

- Наклоны в сторону сидя, правой рукой до левого носка, левой рукой до правого носка.

- Махи ногами в сторону лежа на боку (подержать за носок, подержать за пяточку).

- Махи ногами назад стоя на коленях.

- «Березка» - стойка на лопатках.

- «Складочка» - из положения лежа на спине достать пол пальцами ног за головой.

- «Лягушка» лежа на животе.

- Шпагаты прямые и поперечные.