

3-5 года обучения

Урок №1.

Комплекс упражнений по предмету «Классический танец».

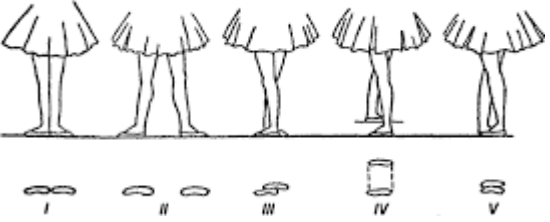
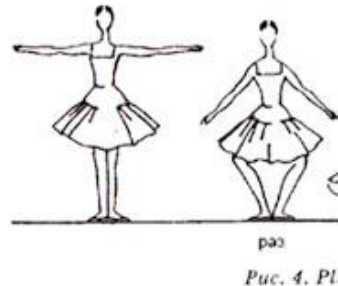

Данный комплекс упражнений по предмету рассчитан на самостоятельное выполнение обучающимся в домашних условиях, находясь на дистанционном обучении (у любой опоры – стена, подоконник, стол и т.д.). В зависимости от момента начала данного обучения (начало, середина или конец учебного) могут вноситься коррективы. Так на 4ом году обучения педагог поэтапно разворачивает комбинации из положения «лицом к станку» в положение «Одной рукой за станок». Поэтому в рекомендациях родителям педагог может сделать пояснение следующего характера:


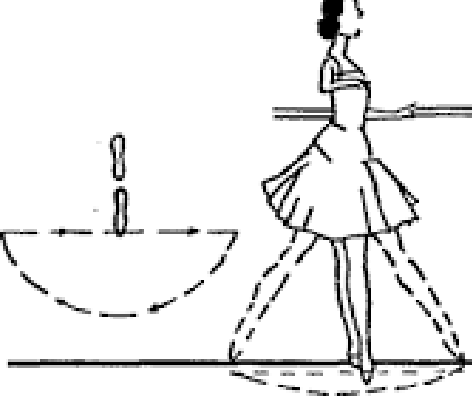
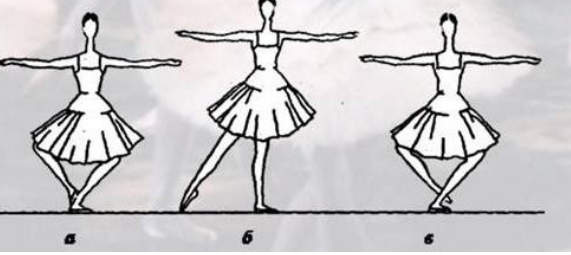
«С 1 по 4 пункт упражнения выполняются 1 рукой за станок. С 5 по 9 пункт двумя руками за станок».

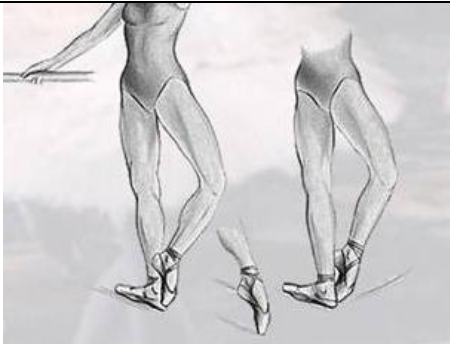

В дополнение к данному теоретическому материалу в начале учебного года будет снят урок по данному предмету и размещён в соцсетях.

Все комбинации выполняются отдельно с правой и левой ноги. Еженедельно родители отправляют педагогу видео отчёт, на котором достаточно демонстрации исполнения комбинации с одной ноги.

После проверки педагогом видео материала высылается письменный отчёт с указанием сильных и слабых сторон, которые необходимо исправить в течение следующей недели.

№	Упражнение	Образец	Методические рекомендации	Дозировка
1.	Постановка корпуса 1 рукой за станок по I, II, IV, V позиции ног.		<p>Все 5 пальцев опорной кисти лежат на станке, запястье и локоть смотрят вниз. Между рукой на станке и корпусом расстояние. Рабочая рука в подготовительном положении, поворот головы от опоры. Счёт:</p> <p>1-2: вдох р.рукой 3-4: 1ая позиция, смотрим в кисть (5-8, пауза) 1-2: р.рука во 2 позицию (3-8, 1-2 пауза), смотрим вдоль руки 1-2: положение allonge (удиненное) 3-4: рука в подготовительном положении 5-8: смена позиции ног</p>	<p>Исполняем по каждой позиции. Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>
2.	Комбинация plie		<p>На вступление открыть руку во 2 поз.</p> <p>1-4: Одно Demi plie 1-4: Одно Releve´ 1-4: grand plie´ 1-4: смена позиции через Battement tendu</p>	<p>Исполняем по по I, II, IV, V позиции ног.</p>
3.	Комбинация Battement tendu		<p>На вступление открыть руку во 2 поз</p> <p>В каждом направлении:</p> <p>1-2: Battement tendu 3-4: Battement tendu 5-6: Battement tendu 7-8 Demi plie</p>	<p>Вперёд, в сторону, назад, в сторону</p> <p>Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>

4.	Battement tendu jete		<p>На вступление открыть руку во 2 поз 1-2: Battement tendu jete 3-4: Battement tendu jete 5-6: Battement tendu jete 7-8 Demi plie</p>	<p>Вперёд, в сторону, назад, в сторону. Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>
5.	Rond de jembe par terre		<p>Preparation (вступление к данному упражнению 1 рукой за станок): 1: Demi plie 2: рабочую ногу вывести вперёд, рука в 1 позицию, взгляд в кисть 3-4: приёмом Rond вывести р.н. в сторону, руку во 2 поз, взгляд вдоль руки Комбинация: 1-2: Rond En dehors 3-4: Rond En dehors 5-6: Rond En dehors 7-8: Rond En dehors 1-2: Rond En dehors 3-4: закрыть руки в подготовительное положение 5: Demi plie 6: рабочую ногу вывести назад, рука в 1 позицию, взгляд в кисть 7-8: приёмом Rond вывести р.н. в сторону, руку во 2 поз, взгляд вдоль руки Повтор комбинации en dedan</p>	<p>Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>
6.	Battement fondu.		<p>На вступление открыть руку во 2 поз В каждом направлении: 1-2: Battement fondu. 3-4: Battement fondu. 5-6: Battement fondu. 7-8: Demi Rond до следующего положения</p>	<p>Вперёд, в сторону, назад, в сторону. На 45*. Выполняем комбинацию отдельно с правой и</p>




					левой ноги
7.	Battement frappe´			На вступление открыть руку во 2 поз В каждом направлении: 1-2: Battement frappe´ 3-4: Battement frappe´ 5-6: Battement frappe´ 7-8: Battement frappe´	Вперёд, в сторону, назад, в сторону. На 45* Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги
8.	Releve´ lent, Battement developpe´.			На вступление открыть руку во 2 поз В каждом направлении: 1-8: Releve´ lent 1-8: Battement developpe´.	Вперёд, в сторону, назад, в сторону. На 90* Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги
9.	Grand battement			На вступление открыть руку во 2 поз В каждом направлении: 1-4: Grand battement (фиксируем положение носка на полу) 5-8: Grand battement (фиксируем положение носка на полу) 1-4: Grand battement (фиксируем положение носка на полу) 5-8: Demi plie	Вперёд, в сторону, назад, в сторону. На 90* Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги




Урок №2

Комплекс упражнений по предмету «Развитие данных»

Данный комплекс упражнений по предмету направлен на развитие гибкости и подвижности суставов и рассчитан на самостоятельное выполнение обучающимся в домашних условиях, находясь на дистанционном обучении. Все упражнения детьми проучены ранее, поэтому методика исполнения, техника безопасности детьми проучены. В зависимости от момента начала данного обучения (начало, середина или конец учебного) могут вноситься коррективы.

После проверки педагогом фото и видео материала высылается письменный отчёт с указанием сильных и слабых сторон, которые необходимо исправить в течение следующей недели.

№	Упражнение	Образец	Методические рекомендации	Дозировка
1.	Карандаши		<p>Сидя на полу. Руки в упор на пол, спина сильно подтянута.</p> <p>1 и 2 карандаши берутся пальцами сильно дотянутых стоп</p> <p>3 карандаш лежит под пятками максимально высоко поднятыми над полом</p> <p>4 карандаш зажат между сомкнутыми стопами</p> <p>5 карандаш зажат между полом и коленями</p>	<p>Сидим в таком положении максимально долго. Время фиксируется в дневнике.</p>
2.	Горка №1		<p>И.п: Сидя на коленях. Ладони на полу рядом с коленями. Пятки сомкнуты. Выпрямляем колени и тазом тянемся в потолок, спина ровная. Растягиваем подъём, пятки сомкнуты и толкают стопу вперёд. Голова опущена вниз. Ногу поднимаем вертикально.</p>	<p>3 подхода по 10 секунд с каждой ноги</p> <p>Фото отчёт</p>
3.	Горка №2		<p>И.п: Лёжа на спине, колени согнуты, стопы подкручены, пятки сомкнуты., руки вдоль корпуса.</p> <p>Максимально высоко поднимаем таз. Давим пятками вперёд.</p>	<p>3 подхода по 10 секунд с каждой ноги</p> <p>Фото отчёт</p>

4.	Кобра с переходом в рыбку без рук на полу		<p>И.п.: лежа на животе, упор руками как можно ближе к животу, стопы сомкнуты. Выпрямляем локти и прогибаемся в поясничном отделе.</p> <p>Усложнение: добавляем прогиб под лопатками. Стараемся достать головой до ягодиц. Следим за дыханием. Не задерживаем его.</p> <p>Усложнение: сгибаем ногу в колене, выполняем захват рукой. Повторяем с другой ноги.</p> <p>Возвращаемся обратно</p>	<p>По 30 секунд в каждом положении Фото отчёт</p>
5.	Мост		<p>Выход в мост из положения стоя.</p> <p>И.п: ноги в 1 параллельной позиции, руки в 3.</p> <p>Подаём бёдра вперёд, прогибаемся назад и мягко выходит в мост.</p> <p>Отталкиваемся руками и возвращаемся обратно.</p> <p>Усложнение: подойти руками к ногам.</p>	<p>3 подхода по 10-15 секунд. Видео отчёт</p>
6.	Мост с колен		<p>И.п: сид на коленях, корпус лёжа на бедрах. Стоя на коленях вытянуть руками вверх и выйти в мост. Руки в локтях прямые. Вернуться в исходное положение</p>	<p>3 подхода. Фото отчёт</p>





7.	Парус с выходом в скорпиона		<p>И.п: лёжа на животе, руки вдоль корпуса ладонями вниз.</p> <p>Подъём ног вверх до положения «Парус», руки можно перевести к плечам.</p> <p>Усложнение: Опустить ноги перед головой.</p>	3 подхода Фото отчёт
8.	Шпагаты		<p>Колени дотянуты, выворотны, сохраняем квадрат в корпусе (плечи и бёдра).</p>	Выслать фото за неделю: правого, левого и поперечного шпагатов


Урок №3

Комплекс упражнений по предмету «Развитие данных»

Данный комплекс упражнений по предмету направлен на развитие силы тела и выносливости и рассчитан на самостоятельное выполнение обучающимся в домашних условиях, находясь на дистанционном обучении. Все упражнения детьми проучены ранее, поэтому методика исполнения, техника безопасности знакома детям. В зависимости от момента начала данного обучения (начало, середина или конец учебного) могут вноситься коррективы.

После проверки педагогом фото материала и записей дневника высылается письменный отчёт с указанием сильных и слабых сторон, которые необходимо исправить в течение следующей недели. В дневнике фиксируется название упражнения и продолжительность его выполнения или количество раз, которое ребёнок смог сделать.

№	Упражнение	Образец	Методические рекомендации	Дозировка
1.	Пистолетик		И.п: Руки в крест, одна нога поднята на 90* Присед до самого пола на 1 ноге	Выполняется с каждой ноги максимальное количество раз. Результат заносится в дневник.
2.	Уголок		Упор на запястье. Подъём корпуса (оторваться полностью о пола)	Выполняем 3 подхода . Максимальное время каждого подхода фиксируем в дневнике
3.	Пресс		И.п: лёжа на спине, руки вдоль головы, ноги вытянуты на полу. Подъём верха корпуса до вертикального положения	Выполняем максимальное количество раз. Результат заносим в дневник
4.	Планка		Упор на предплечье. От макушки до пяток держится прямая линия. Пресс подтянут, голова макушкой тянется вдоль линии, стопы сокращенные	Держим максимально долго не прогибаясь. Результат заносим в дневник.
5.	Отжимания		Из положения лёжа на животе, стопы сокращённые с упором в пол, руки у предплечья. Подъём корпуса. Сохраняем прямую линию как в планке.	Выполняем максимальное количество раз. Результат заносим в дневник.

6.	Закачка спины		<p>Работаем с собственным весом (ноги ничем не фиксируем) Поднимаем верх корпуса максимально высоко</p>	<p>Выполняем максимальное количество раз. Результат заносим в дневник.</p>
7.	Циклическая комбинация №1	<p>И.п.: присед, руки упор перед собой. Пережат через круглую спину и выход в положение «Свеча», ноги сомкнуты, стопы дотянуты, сохраняем вертикальное положение. Сброс спины, пережат на ноги. Прыжок максимально вверх. Вернуться в положение приседа.</p>	<p>Выполняем 8 раз.</p>	
8.	Циклическая комбинация №2	<p>И.п.: присед, руки упор перед собой. Одновременно «выстрелить» ногами в положение планки. Отжимания 2 раза. Одновременно подтянуть ноги в положение приседа. Прыжок вверх. Приземляемся в положение приседа.</p>	<p>Выполняем 8 раз.</p>	