

1-2 года обучения

урок №1

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 отчет с указанием сильных и слабых сторон, которые необходимо исправить в течение следующей недели.

№	Упражнение	Образец	Методические рекомендации	Дозировка
1.	Releve`		Подъём на высокие полупальцы (подушечки стопы) по 6 позиции, руки держим в крест. Пятки плотно сомкнуты, колени сильно дотянуты, спина крепкая. Выполняем в медленном и быстром темпе	В медленном темпе 8 раз В быстром темпе 16 раз. Затем повторяем второй раз.
2.	Карандаши		Сидя на полу. Руки в упор на пол, спина сильно подтянута. 1 и 2 карандаши берутся пальцами сильно дотянутых стоп 3 карандаш лежит под пятками максимально высоко поднятыми над полом 4 карандаш зажат между сомкнутыми стопами 5 карандаш зажат между полом и коленями	Сидим в таком положении максимально долго. Время фиксируется в дневнике.

3.	Горка №1		<p>И.п: Сидя на коленях. Ладони на полу рядом с коленями. Пятки сомкнуты.</p> <p>Выпрямляем колени и тазом тянемся в потолок, спина ровная. Растягиваем подъём, пятки сомкнуты и толкают стопу вперёд. Голова опущена вниз.</p>	<p>3 подхода по 10 секунд Фотоотчёт</p>
4.	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 Фото отчёт</p>
5.	Кобра		<p>И.п.: лежа на животе, упор руками как можно ближе к животу, стопы сомкнуты.</p> <p>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>Возвращаемся обратно</p>	<p>Выполняем 3 подхода по 20 секунд Фото отчёт</p>
6.	Прогиб назад		<p>И.п.: стоя по 1 параллельной позиции, руки вдоль ушей смотрят вверх</p> <p>Сохраняя ровное дыхание на протяжении всего упражнения подаем бёдра вперёд, гнёмся в грудном, а затем и в поясничном отделе сохраняя руки в 3 позиции.</p>	<p>Выполняем 3 подхода максимально долго. Результат заносим в дневник</p>
7.	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. Отталкиваемся руками и возвращаемся обратно</p>	<p>3 подхода по 10 секунд Видео отчёт</p>

8.	Парус		<p>И.п: лёжа на животе, руки вдоль корпуса ладонями вниз. Подъём ног вверх до положения «Парус», руки можно перевести к плечам.</p>	<p>3 подхода Фото отчёт</p>
----	-------	---	---	---------------------------------

урок №2

Комплекс упражнений по предмету «Развитие данных»

Данный комплекс упражнений по предмету направлен на развитие силы 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.	Стеночка		И.п: лёжа на спине, руки вдоль корпуса, ног согнуты в коленях. Подъём ног в потолок с дотянутыми коленями и стопами.	3 подхода по 30 секунд
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.	Циклическая комбинация №1	<p>И.п.: присед, руки упор перед собой.</p> <p>Пережат через круглую спину и выход в положение «Свеча», ноги сомкнуты, стопы дотянуты, сохраняем вертикальное положение. Сброс спины, пережат на ноги.</p> <p>Прыжок максимально вверх. Вернуться в положение приседа.</p>		Выполняем 8 раз.
7.	Циклическая комбинация №2	<p>И.п.: присед, руки упор перед собой.</p> <p>Одновременно «выстрелить» ногами в положение планки. Отжимания 2 раза.</p> <p>Одновременно подтянуть ноги в положение присед. Прыжок вверх. Приземляемся в положение присед.</p>		Выполняем 8 раз.

2 год обучения

урок №3

Комплекс упражнений по предмету «Классический танец»

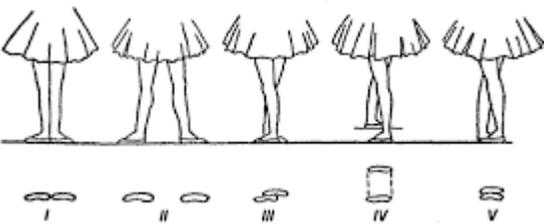
Данный комплекс упражнений по предмету рассчитан на самостоятельное выполнение обучающимся в домашних условиях, находясь на дистанционном обучении (у любой опоры – стена, подоконник, стол и т.д.). В зависимости от момента начала данного обучения (начало, середина или конец учебного) могут вноситься коррективы. Так на 2 ом году обучения предмет «Классический танец» осваивается обучающимися. Поэтому в рекомендациях родителям педагог может сделать пояснение следующего характера:

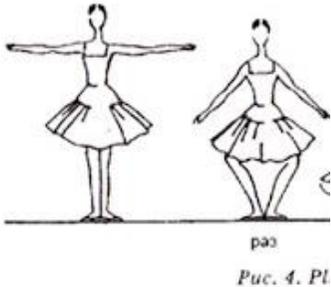
«Выполняются упражнения с 1 по 4 пункт».

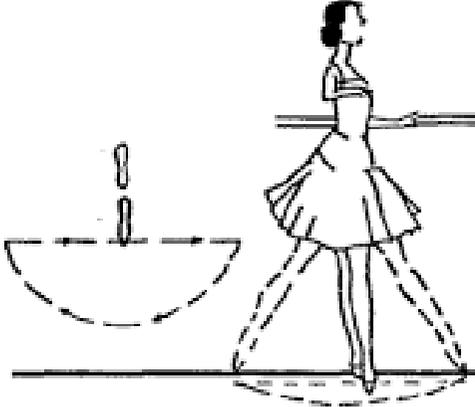
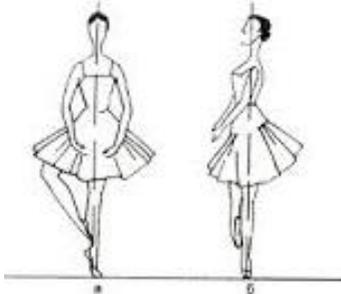
В дополнение к данному теоретическому материалу в начале учебного года будет отснят урок по данному предмету и размещён в соцсетях.

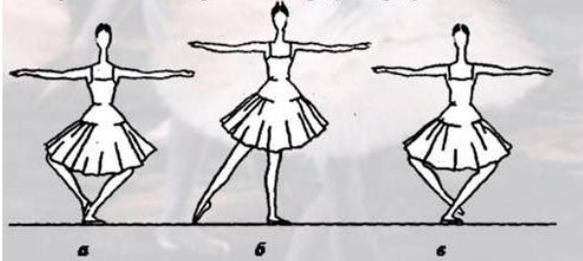
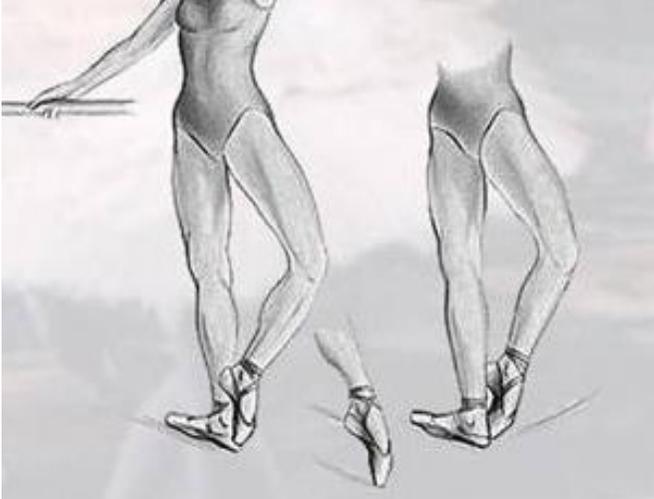
Все комбинации выполняются отдельно с правой и левой ноги. Еженедельно родители отправляют педагогу видео отчёт, на котором достаточно демонстрации исполнения комбинации с одной ноги.

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 у опоры по I, II, IV, V позиции ног.		Макушкой тянемся наверх, шея длинная, плечи с усилием тянем назад и вниз, живот подобран, грудная клетка вверх не поднимается и находится над ногами. Спина в поясничном отделе прямая, ягодичные мышцы подаются вперёд. Мышцы ног подтянуты, колени дотянуты. Вся стопа распределена по полу, на мизинец и большой палец не заваливать. Все 5 пальцев кисти лежат на станке, запястье и локоть смотрят вниз. Между руками и корпусом расстояние.	В каждой позиции стоим не менее 1,5 минут

2.	Demi plie		<p>Маленькое приседание. Исполняется по I, II, IV, V позициям. Ягодичными мышцами подаем бёдра вперёд для выворотного раскрытия коленей (точно в стороны), тяжесть корпуса на обеих ногах, распределена на всю стопу. Садимся точно на пятки, до тех пор, пока они не захотят оторваться от пола. Спина прямая без прогиба в пояснице. При подъёме наверх на последний счёт колени сильно дотянуть.</p>	<p>По 3 Demi plie в каждой позиции. Смена позиции через Battement tendu</p>
3.	Battement tendu		<p>Отведение и приведение вытянутой ноги. Исполняется вперед, в сторону, назад. Работая нога отводится в сторону, пятка постепенно отрывается и нога приходит на носок, пятка при этом подается вперед. Опорный бок растянут, работающий складывается, Плечи и бёдра смотрят вперед. Далее нога возвращается в позицию, пятка медленно опускается на место. Аналогично выполняется вперед (пятка стремится вверх, бедро работающей ноги вперед не подавать), назад</p>	<p>По 4 Battement tendu вперед, в сторону, назад, в сторону.</p>
4.	Battement tendu jete		<p>Бросок ноги на 30°. Исполняется вперед, в сторону, назад. Нога открывается приёмом Battement tendu, затем идёт резкий и чёткий бросок ноги на 30°(над самым полом). Закрывается нога через опускание ноги носком в пол, а затем приёмом Battement tendu закрывается в позицию. Следим за выворотностью работающей и опорной ноги. Центр тяжести на опорной ноге, опорный бок растянут, работающий бок собран. При открывании ноги назад - противоположное плечо тянется к работающей ноге для того, чтобы не было</p>	<p>По 4 Battement tendu jete вперед, в сторону, назад, в сторону.</p>

			перекоса в спине.	
5.	Passé par terre.		Проводить по земле (по полу). На препорасьон (вступление) открываем ногу приёмом Battement tendu вперёд. На первый счёт приводим ногу в I поз. и не фиксируя её там продолжаем движение назад до положения Battement tendu назад. Затем повторяем обратно. Следим за тем, чтобы нога в I поз. всей стопой коснулась пола.	Исполнить 8 раз в медленном темпе.
6.	Rond de jembe par terre		Круг ногой по полу. En dehors (от себя), На первый счёт открываем ногу приёмом Battement tendu вперёд, на второй счёт начинаем пальцами чертить круг ногой по полу до положения Battement tendu в сторону, на 3ий счёт продолжаем разворачивать ногу в тазобедренном суставе и доводим ногу до положения Battement tendu назад. На 4ый и 1ый счёт следующего такта идёт Passé par terre. Пятка не опускается. En dedane (к себе). По счету исполняется также, но в обратном направлении. Следим за выворотностью стопы.	3 Rond de jembe par terre En dehors (от себя), Demi plie. Затем Rond de jembe par terre En dedane (к себе), Demi plie.
7.	Sur le cou de pied.	 <p>поза корпуса: а, б — правильная; в, г — чрезмерный наклон вперед и назад</p>	Положение стопы на щиколотке. Бывает: Условное cou de pied (раб.нога прижимается к щиколотке оп. ноги спереди мизинцем, пятка максимально подана вперёд, обе ноги выворотны, колени в стороны). Обхватное cou de pied (раб. нога обхватывает оп. ногу на щиколотке, стопа раб. ноги развёрнута пяткой вперёд, пальцы сзади, колени в стороны). Cou de pied сзади (стопа раб. ноги прижимается к оп. ноге сзади, щиколотка к щиколотке, носок раб. ноги максимально отведён от	В каждом положении по 1.5-2 минуты

8.	Battement fondu.		<p>опорной ноги, колени в сторону)</p> <p>Тающий. Развитие эластичности, силы мышц. Одновременное сгибание и разгибание ног. Исполняется во всех направлениях в пол и на 45°. На вступление нога открывается в сторону на 45°. На 4 счёта начинаем исполнять Demi plie на оп. ноге, раб. нога на 4ый счёт приходит на условное sou de pied. Далее, через повышение бедра идет открытие ноги вперед, ведущей является стопа, на последний 4ый счёт обе ноги одновременно вытягиваются. При закрытии ноги из положения «Вперед», ведущим будет колено-оно максимально отводится в сторону для сохранения выворотности ног. При исполнении fondu в сторону, sou de pied чередуются – условное и сзади. Раскрытие ноги назад также идёт через повышение бедра, ведущим будет колено, при сгибании назад колено отстаёт, стопа будет ведущей. Следим за тем, чтобы корпус не уходил с оп. Ноги. Исполнение мягкое, плавное, без рывков.</p>	В пол. По 4 раза вперед, в сторону, назад, в сторону.
9.	Battement frappe´		<p>Бить, ударять. Чёткое, резкое движение в пол и на 45°. Исполняется во всех направлениях. На вступление нога чётким движением открывается в сторону на 45°. На первый счёт раб. нога приходит на Обхватное sou de pied (ударяет), на оп. Ногу. На 2ой счёт таким же чётким движением открывается в нужном направлении. При работе в сторону sou de pied чередуется (обхватное и сзади). Открывание и закрывание раб. ноги происходит по тем же правилам, что и Battement fondu. Оп. Нога в колене не</p>	В пол. По 4 раза вперед, в сторону, назад, в сторону.

10	Releve´ lent		<p>сгибается.</p> <p>Релеве лян - медленное поднятие ноги. Исполняется не ниже, чем на 90° во всех направлениях. В сторону – приёмом Battement tendu открываем ногу и начинаем поднимать до положения не ниже, чем 90°. Нога развёрнута в тазобедренном суставе точно в сторону, подъём и колено дотянуто, опорный бок растянут, бок работающей ноги сложен. Спина прямая. Нога поднимается носком, не бедром. Затем медленно начинаем опускать прямую ногу до положения носком в пол и закрываем в 1 поз приёмом Battement tendu. Вперёд: нога работает тем же приёмом, что и в сторону. 2 плеча 2 бедра смотрят прямо, без перекосов. За работающей ногой не разъезжаться. Стержень на опорной ноге. Назад работаем так же. Противоположное плечо тянем к работающей ноге. После того, как нога дошла до своего крайнего упора, можно чуть вперёд подать корпус, при этом не забываем держать плечи и бёдра ровно.</p>	По 4 раза вперёд, в сторону, назад, в сторону
11	Grand battement		<p>Гран батман. Силовой бросок ноги не ниже, чем на 90° во всех направлениях. Работа ноги проходит по тем же правилам, что и Releve´ lent. При этом не должно быть «икания» корпусом. Нога с силой идёт наверх. Не должно быть ощущения, что нога встретилась в верхней точке с препятствием. Опускается чуть медленней (на мышцах), чем поднимается. При этом корпус не делает никаких усилий, а бросок идёт подъёмом, а не бедром. Обязательное условие: открывание и закрывание ноги идёт через положение носка на полу.</p>	По 4 раза вперёд, в сторону, назад, в сторону