

6-8 года обучения

Урок №1.

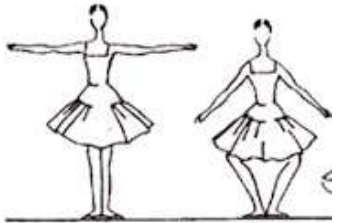


Комплекс упражнений по предмету «Классический танец».

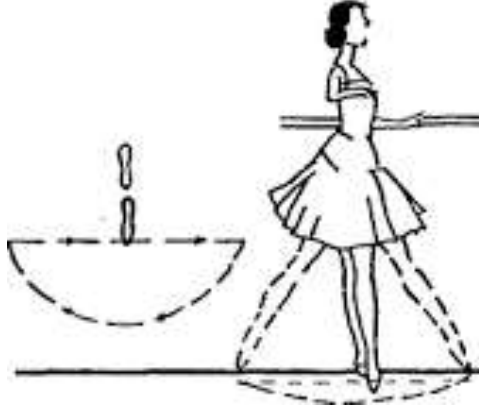

Данный комплекс упражнений по предмету рассчитан на самостоятельное выполнение обучающимся в домашних условиях, находясь на дистанционном обучении (у любой опоры – стена, подоконник, стол и т.д.). В зависимости от момента начала данного обучения (начало, середина или конец учебного) могут вноситься коррективы. Например, некоторые комбинации состоят из двух частей: первая часть учится в первом полугодии, а вторая часть во втором полугодии. Исходя из этого возможно некоторые комбинации будут заданы для исполнения не полностью.

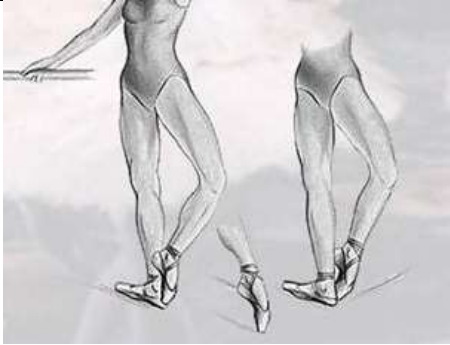

В дополнение к данному теоретическому материалу в начале учебного года будет снят урок по данному предмету и размещён в соцсетях.


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.	Комбинация plie	 <p>раз Рис. 4. Pl</p>	<p>На вступление открыть руку во 2 поз.  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>
2.	Комбинация Battement tendu		<p>На вступление открыть руку во 2 поз  В каждом направлении:  1-2: Battement tendu  3-4: Battement tendu  5-8: Battement tendu pour le pied на воздух  За последним разом в сторону  5-8: Battement tendu pour le pied в пол и поворот на eroulemant вперед, руку закрыть  Вперёд, в сторону, назад:  1-2: Battement tendu  3-4: Battement tendu  5-6: Battement tendu  7-8: Demi plie  В сторону анфас :  1-2: Battement tendu  3-4: Battement tendu  5-6: Battement tendu soutenu  7-8: поворот</p>	<p>Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>
3.	Battement tendu jete		<p>На вступление открыть руку во 2 поз  1-2: Battement tendu jete  3-4: Battement tendu jete  5-8: Battement tendu jete double picque  1-8: Battement tendu jete balencuar  В сторону:  1-8: Battement tendu jete  1-8: 2 Battement tendu jete double picque, разворот на</p>	<p>Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>

			<p>eproulant назад  1-8:2 Battement tendu jete+ Battement tendu jete double picke назад, в сторону, вперёд и разворот анфас.  1-8: 2 Battement tendu jete+ soutenu в сторону и полуповорот</p>	
4.	Rond de jembe par terre		<p>Preparation (вступление к данному упражнению 1 рукой за станок):  1: 0 Rond En dehors  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 закончить на 45*, закрыть руку  1-8: Rond En dehors на 45*Повтор комбинации En dedan  Port de bras:  1-4:Rond En dehors на Demi plie назад  5-8: разворот приёмом fouette и закрыть ногу в 5 поз.  1-4: уход в растяжку назад за ногой. Возврат до положения Demi plie  5-8: Port de bras назад</p>	<p>Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>
5.	Battement fondu.		<p>На вступление открыть руку во 2 поз  Вперёд, в сторону, назад:  1-2: Battement fondu.  3-4: Demi plie + Demi Rond до следующего положения  Второну:  1-4: 2 Battement fondu.  5-8: double Battement fondu+ полуповорот  Всё с другой руки в обратном порядке (назад, в сторону, вперёд, в сторону, полуповорот до положения eproulant)  По 2 Battement fondu вперёд, esourte назад, назад, анфас вперёд, полуповорот и всё с другой ноги.</p>	<p>Вперёд, в сторону, назад, в сторону. На 45*.  Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>

6.	Battement frappe´		<p>На вступление открыть руку во 2 поз  В каждом направлении:  1-2: Battement frappe´  3-4: Battement frappe´  1-2: double Battement frappe´ вперед  3-4: пауза  1-2: double Battement frappe´ назад  3-4: пауза  1-6: 3 double Battement frappe´ в сторону  7-8: поставить ногу и закрыть</p>	<p>Вперед, в сторону, назад, в сторону. На 45*  Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>
7.	Rond de jambe en l´air Et Petit Battement		<p>1-4: препарасьон к Rond de jambe en l´air  5-8: пауза  1-6: 3 Rond de jambe en l´air  7-8: пауза  1-2: coupe вперед  3-6: пауза  7-8: открыть ногу на 90* через cou de pied  1-6: 3 Rond de jambe en l´air  7-8: закрыть ногу  Всё En dedan. В конце разворот на Ecartee вперед  1-4: Petit Battement вперед  5-8: coupe вперед, разворот на Ecartee назад  1-4: Petit Battement назад  5-8: coupe назад</p>	<p>На 90*  Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>
8.	Adagio		<p>На вступление открыть руку во 2 поз  1-2: Открыть ногу приёмом Battement developpe´.  3-4: Через положение Passe открыть ногу назад  5-6: Через положение Passe открыть ногу в сторону  7-8: закрыть ногу в 5 поз на epoulemant croiser, руку закрыть  1-2: условное cou de pied, открыть р.н. вперед, рука в 1 поз.  3-4: приёмом rond перевести ногу на Ecartee назад на Demi plie, рука allonge во 2 поз.  5-6: приёмом rond перевести ногу на epoulemant efface с подворотом опорной пятки. Рука и голова в 3 арабеск</p>	<p>На 90*  Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>





			<p>7-8: port de bras назад  1-2: вытянуться на опорной ноге  3-4: приёмом releve lent поднять назад ногу, рука в 3 поз.  5-8: Стоим в attitude назад.  1-8: закрываем ногу в 5 поз. Закончить в позу.</p>	
9.	Grand battement		<p>На вступление открыть руку во 2 поз  Вперёд и в сторону:  1-4: Grand battement  5-8: Grand battement pointe. За последним разом разворот на epoulemant croiser  1-6: Grand battement вперёд  7-8: перевод головы на положение Ecartee назад  1-6: Grand battement на Ecartee назад  7-8: доворот 1 рукой за станок  Назад и в сторону:  1-4: Grand battement  5-8: Grand battement pointe. За последним разворот на epoulemant efface  1-6: Grand battement назад  7-8: перевод головы на положение Ecartee вперёд  1-6: Grand battement на Ecartee вперёд  7-8: доворот 1 рукой за станок</p>	<p>Вперёд, в сторону, назад, в сторону. На 90*  Выполняем комбинацию отдельно с правой и левой ноги</p>




## Урок №2

### Комплекс упражнений по предмету «Развитие данных».



Данный комплекс упражнений по предмету направлен на укрепление мышц брюшного пресса, спины и общей физической подготовки и рассчитан на самостоятельное выполнение обучающимся в домашних условиях, находясь на дистанционном обучении. Все упражнения детьми прочтены ранее, поэтому методика исполнения, техника безопасности детьми освоены. 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.	Подъём рук		<p>Лежа на животе. Медленный подъём каждой руки поочередно</p>	<p>20 раз Видео отчёт (фрагмент)</p>
2.	Подъём верха корпуса		<p>Лёжа на животе. Следим растянутыми лопатками, опущенными плечами. Напрягаем верх корпуса</p>	<p>20 раз Видео отчёт (фрагмент)</p>
3.	Лебединое port de bras		<p>Лёжа на животе. 1: подъём верха корпуса 2: руки вниз вдоль корпуса 3: поднять руки до 3 поз 4: опустить корпус</p>	<p>15 раз Видео отчёт (фрагмент)</p>
4.	Мельница		<p>Лёжа на животе. Из положения «Лодочки» руки и ноги работают в «противоход». Следим за натянутостью конечностей. Плечи тянем вниз</p>	<p>50 раз Видео отчёт (фрагмент)</p>

5.	Шлагбаум		<p>И.п: упор на колени и запястье. Поочерёдно поднимаем разноимённые ногу и руку. Следим за подтянутым корпусом. Макушкой головы тянемся вперёд.</p>	<p>20 раз Видео отчёт (фрагмент)</p>
6.	Крест		<p>Из положения планки разворот верх корпуса. Следим, что плечо опорной руки не провисало.</p>	<p>20 раз Видео отчёт (фрагмент)</p>
7.	Rond		<p>Лёжа на полу, руки в крест. Выполняем максимально большой круг ногой. Плечи и бедра отрывать нельзя.</p>	<p>По 8 раз Rond En dehors и En dedan с каждой ноги Видео отчёт (фрагмент)</p>






8.	Цапля		<p>Выполняется 1 рукой у опоры. Из положения getiḡe (положения носка у колена) медленными движениями поднимаем ногу и опускаем обратно в положение носком у колена</p>	<p>15 раз с каждой ноги Видео отчёт (фрагмент)</p>
9.	Подъёмы ноги		<p>Встаём выворотню у опоры. Сохраняя корпус ровно, а ноги выворотню. Работаем максимально высоко и медленно.</p>	<p>10 раз с каждой ноги Видео отчёт (фрагмент)</p>
10.			<p>Из положения лёжа на спине с согнутыми коленями выводим ногу вверх. Подъём низа корпуса максимально вверх без рывков. Медленно.</p>	<p>15 раз с каждой ноги Видео отчёт (фрагмент)</p>




### Урок №3

#### 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 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.	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 Фото отчёт</p>
2.	Горка №2		<p>И.п: Лёжа на спине, колени согнуты, стопы подкручены, пятки сомкнуты., руки вдоль корпуса. Максимально высоко поднимаем таз. Давим пятками вперёд.</p>	<p>3 подхода по 10 секунд с каждой ноги Фото отчёт</p>
3.	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. Усложнение: добавляем прогиб под лопатками. Стараемся достать головой до ягодиц. Следим за дыханием. Не задерживаем его. Усложнение: сгибаем ногу в колене, выполняем захват рукой. Повторяем с другой</p>	<p>По 30 секунд в каждом положении Фото отчёт</p>

			ноги. Возвращаемся обратно	
4.	Мост		Выход в мост из положения стоя. И.п: ноги в 1 параллельной позиции, руки в 3. Подаём бёдра вперёд, прогибаемся назад и мягко выходит в мост. Отталкиваемся руками и возвращаемся обратно. Усложнение: подойти руками к ногам.	3 подхода по 10-15 секунд. Видео отчёт
5.	Мост с колен		И.п: сид на коленях, корпус лёжа на бедрах. Стоя на коленях вытянуться руками вверх и выйти в мост. Руки в локтях прямые. Вернуться в исходное положение	3 подхода. Фото отчёт
6.	Парус с выходом в скорпиона		И.п: лёжа на животе, руки вдоль корпуса ладонями вниз. Подъём ног вверх до положения «Парус», руки можно перевести к плечам. Усложнение: Опустить ноги перед головой.	3 подхода Фото отчёт

7.	Шпагаты		Колени дотянуты, выворотны, сохраняем квадрат в корпусе (плечи и бёдра).	Выслать фото за неделю: правого, левого и поперечного шпагатов
----	---------	--	--	--