

«Согласовано»
Протокол ПС
МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№ 5 от 06.04.2020 г.

«Утверждено»
Приказ МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№__ от 06.04.2020 г.
Директор В.В. Соколов _____

Комплекс № 2

**индивидуальных занятий обучающихся по дооп «Ритмика, эстрадный танец»
танцевальный коллектив «Ромашки» в период с 01.04.2020 по 30.04.2020 года
(с применением дистанционных образовательных технологий).**

педагог дополнительного образования – Батеева Наталья Владимировна

Индивидуальный график выполнения комплекса фиксируется обучающимся в тетради
Образец заполнения тетради - дневника в Приложении 1
Время выполнения – 30 минут
Форма контроля – фото-отчет высылается педагогу.

1. На стопы: сидя, поднимаем носки на себя и оттягиваем их к полу - 20 раз.
2. Поднимаем носки на себя, разводим по 1-ой позиции, возвращаем вверх, опускаем к полу - 10 раз.
3. Сидя, удержание уголка, руки в стороны - 8 счётов удерживать 10 подходов.
4. Складочки - 10 подходов по 5 счётов удерживать.
5. Ноги врозь, наклоны вперёд - 10 подходов по 5 счётов удерживать.
6. На пресс: лёжа на спине, ногами зацепиться за диван, руки за головой, поднимания корпуса 2 подхода по 20 раз.
7. "Берёзка" - 5 подходов по 8 счётов.
8. Лёжа на спине, поднятие прямых ног и касание носками пола за головой(ноги не разводить и не сгибать) - 20 раз.
9. На животе: прогиб с махом одной ноги, потом другой - по 10 раз с каждой.
10. "Колечко" - 10 подходов по 5 счётов.
11. "Корзиночка" - 10 подходов по 5 счётов.
12. "Свечка" - 3 подхода по 10 раз.
13. Махи ногами: - лёжа на спине - 20 раз с каждой
- лёжа на боку - 20 раз с каждой
- лёжа на спине - 20 раз с каждой
14. Мосты - 15 раз по 5 счётов.
15. Шпагаты: на правую, левую и поперечный по 300 счётов (или по 2 мин.на каждую).
16. Махи ногами в мостике - по 10 махов с каждой ноги.
- 17.Элементы из танца: "верёвочка" - 10 походов по 6 подскоков (2 медленных + 4 быстрых).