

Комплекс № 3

**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. Лёжа на спине, удерживаем прямые ноги в 10 см. от пола - 20 счётов 3 подхода.
2. Наклоны вперёд, ноги в "лягушке" - 5 счётов удерживать 8 подходов.
3. Лёжа на спине, ноги вверх, перекрестить, руки лежат наверху. Поднимания корпуса к ногам (энергичные) 15 раз 3 подхода.
4. Лёжа на спине, руки в стороны, ноги прямые, вместе, подняты вверх. Опускание ног в сторону и поднятие в исходное положение (ноги не разводить) - по 10 раз в каждую сторону.
5. "Планка" на кистях - 20 счётов удерживать 3 подхода.
6. " Кольцо" -10 раз
"Корзинка" -10 раз
"Свечка" - 30 раз
7. Боковые мосты - по 15 раз в каждую сторону.
8. Шпагаты - по 1000 счётов на каждую ногу.
9. Стоя на коленях, упор на прямые руки. Махи ногой(прямой!) назад-вверх - по 20 раз с каждой.
10. Из группировки, сидя на коленях, мах ногой в кольцо, вернуться в исходное положение - по 20 раз с каждой.
11. Стоя, держась за какую-нибудь опору, вытягиваем ногу в сторону - "флажок" - удерживать 5 счётов по 8 подходов с каждой ноги (обратить внимание, что обе ноги должны быть прямые!!!).
12. Выкруты со скакалкой или веревкой (длина верёвки 45-50 см.) - 20 раз 2 подхода. (Обратить внимание, что плечи выкручиваются одновременно, а не поочередно!!!)
13. Упражнение "Ласточка" - по 5 счётов 5 подходов с каждой ноги (опорная нога прямая! поднятая вверх нога тоже прямая и тянется к потолку!!!)
14. Элементы из нашего танца:
 - поворот на одной ноге. руки в 3-ей позиции, остановка на двух ногах и волна руками - 10 подходов (это из нашего танца, дети знают).