

## **Подготовка к выполнению комплекса упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях. (Повторение)(Подготовка к контрольному уроку).**

**В результате изучения учебного предмета учащийся должен знать:**

- упражнения для разминки
- комплексы упражнений партерной гимнастики и их значение в подготовке учащихся к классическому и народно-сценическому танцам;
- основы релаксации;

**Должен уметь:**

- выполнять комплексы упражнений;
- владеть навыками осознанного выполнения комплексов упражнений;
- мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- расслабления.

Все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

### **Задачи подготовительных упражнений:**

Организовать и сосредоточить внимание обучающихся и направить все их усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы в индивидуальном порядке (дистанционно).

<b>Номер</b>	<b>День недели</b>	<b>Группа</b>	<b>Домашнее задание</b>
1	Понедельник	1,2,3 классы	<b>Упражнение для развития танцевального шага</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• В положении лежа на животе</li><li>• упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.</li><li>• В положении лежа на спине:</li><li>• подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;</li><li>• подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на</li></ul>

			<p>поднятую ногу (с посторонней помощью);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).</li> <li>• В положении сидя</li> <li>• выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;</li> <li>• наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;</li> <li>• виды «шпагатов» — продольный, поперечный</li> </ul>
2	Понедельник	8- 11 АМА К	<p><b>Упражнение на пресс и силу.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибание туловища лежа на полу.</li> <li>• Подъем ног лежа на полу.</li> <li>• Велосипед.</li> <li>• Ножницы.</li> <li>• Косые скручивания лежа, соединение рук и ног в подъеме туловищ.</li> <li>• Планка классическая.</li> <li>• Планка на прямых руках.</li> <li>• Планка на противоположной руке <ul style="list-style-type: none"> <li>○ и ноге.</li> </ul> </li> <li>• Подтягивание ног ,сидя ,не касаясь пола.</li> </ul>
3	Понедельник	4,5 класс ы	<p><b>Тема: Станок</b> (смотреть видео урок)</p>
4	Вторник	1,2,3 класс ы	<p><b>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В положении лежа на спине:</li> <li>• поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;</li> <li>• подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);</li> <li>• одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;</li> <li>• забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).</li> </ul> <p><b>В положении сидя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над пол</li> </ul>
5	Среда	4,5 классы	<b>Тема: Станок на середине</b> (занятие по видео уроку)
6	Четверг	Детский сад	<b>Тема: Игротека</b> (занятие по видео уроку)
7	Пятница	1,2,3 классы	<p><b>Упражнения на развитие гибкости позвоночника</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В положении лежа на спине:</li> <li>• приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);</li> <li>• прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;</li> <li>• наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;</li> <li>• касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;</li> <li>• упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.</li> </ul> <p><b>В положении сидя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;</li> <li>• наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.</li> <li>• В положении лежа на животе:</li> <li>• сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при</li> </ul>

			<p>сутулой спине);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;</li><li>• упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;</li><li>• упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;</li><li>• упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.</li><li>• В положении упора на коленях: поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине)</li></ul>
--	--	--	---