

№	Группа	Задания
1	Детский сад	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения на середине зала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Марш.(С высоким подниманием колена).</li> <li>• Шаги с выносом ноги вперед.(Носок натянут).</li> <li>• Шаги с захлестом голени назад.(Носок натянут).</li> <li>• Шаги на пяточках.(Стопа сокращена).</li> <li>• Шаги на средних полу пальцах.(На носочках).</li> <li>• Выполнять каждое упражнение по 8 раз с добавлением следующего и повтором предыдущего.</li> </ul> <p style="text-align: center;">(Смотреть видео урок). <b>Выполнять-КАЖДЫЙ ДЕНЬ.</b></p>
2	1 классы	<p style="text-align: center;"><b>Партер.</b> <b>Упражнения.</b> (Сидя на полу спина прямая).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Книжка.</li> <li>• Закладка.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Работа стоп.</b> (Ноги- прямо перед собой, колени вместе. Кисти рук под коленями. Спина прямая).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Натянутая стопа.</li> <li>• Сокращенная стопа.</li> <li>• Поочередное положение стоп (натянуть, сократить).</li> <li>• Стопы сократить, пятки вместе-разводим носки ног по сторонам.</li> <li>• Стопы натянуть, пятки вместе-разводим носки ног по сторонам.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Работа ног поочередно.</b> (Правая, левая нога)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Согнуть ногу в колене, прижать к себе стопу натянуть, сократить.</li> <li>• Выпрямить ногу вверх 90 градусов, стопу натянуть, сократить.</li> <li>• Согнуть ногу в колене и положить стопу на колено второй ноги.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Упражнения.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрекоза.</li> <li>• Лягушка.</li> </ul> <p style="text-align: center;">(Смотреть видео урок). <b>Выполнять –КАЖДЫЙ ДЕНЬ.</b></p>
3	2-3 классы	<p style="text-align: center;"><b>Постановка корпуса.</b> (На середине).</p> <p><b>Правильная постановка корпуса-залог устойчивости ,она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса. Правильно поставленный корпус является необходимым условием творческой дисциплины в танце.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ноги в свободной 1 позиции.</li> <li>• Спина прямая.</li> <li>• Мышцы натянуты.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Голова тянется к потолку.</li> <li>• Руки опущены вдоль корпуса вниз.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Работа рук.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Из подготовительного положения - 1 позиция и обратно.</li> <li>• Из подготовительного положения- 1 позиция-3позиция и в том же порядке обратно.</li> <li>• Из подготовительного положения-1 позиция-2 позиция-подготовительное положение.</li> <li>• Из подготовительного положения-1 позиция-3 позиция-2 позиция-подготовительное положение.</li> </ul> <p style="text-align: center;">(Смотреть видео урок). <b>Выполнять –КАЖДЫЙ ДЕНЬ.</b></p>
4	4-5 классы	<p style="text-align: center;"><b>Постановка корпуса.</b> (На середине).</p> <p style="text-align: center;"><b>Урок на повторение.</b></p> <p><b>Правильная постановка корпуса</b>-залог устойчивости ,она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса. Правильно поставленный корпус является необходимым условием творческой дисциплины в танце.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ноги в свободной 1 позиции.</li> <li>• Спина прямая.</li> <li>• Мышцы натянуты.</li> <li>• Голова тянется к потолку.</li> <li>• Руки опущены вдоль корпуса вниз.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Работа рук.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Из подготовительного положения - 1 позиция и обратно.</li> <li>• Из подготовительного положения- 1 позиция-3позиция и в том же порядке обратно.</li> <li>• Из подготовительного положения-1 позиция-2 позиция-подготовительное положение.</li> <li>• Из подготовительного положения-1 позиция-3 позиция-2 позиция-подготовительное положение.</li> </ul> <p style="text-align: center;">(Смотреть видео урок). <b>Выполнять-КАЖДЫЙ ДЕНЬ.</b></p>
5	6.8 классы	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения выполняем лежа на спине:</b></p> <p>Исходное положение –лежа на спине, руки вдоль туловища</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Согнуть ногу в колене, прижать к себе стопу натянуть, сократить.</li> <li>• Выпрямить ногу вверх 90 градусов, стопу натянуть, сократить.</li> <li>• Согнуть ногу в колене и положить стопу на колено второй ноги.</li> </ul> <p style="text-align: center;">(Повторить упражнение с другой ноги).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поочередное поднимание ног вверх на 90 градусов.</li> <li>• Поднятие двух ног вверх на 90 градусов.</li> <li>• Разножка(с низу вверх)</li> <li>• Разножка(с верху в низ).</li> <li>• Закинуть две ноги за голову, достать до пола носками ног (колени прямые) и вернуться в исходное положение.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Березка»</li> <li>• «Уголок». Оторвать прямые ноги от пола на 10-15 сантиметров и удерживать(30-60 секунд).</li> </ul> <p><b>Прорабатывать движения -КАЖДЫЙ ДЕНЬ.</b></p>
6	7.9-11 классы.АМАК	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения на пресс и силу .</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибания туловища лежа на полу.</li> <li>• Подъем ног лежа на полу.</li> <li>• «Велосипед» лежа на полу.</li> <li>• Разножка(с низу вверх).</li> <li>• Разножка(с верху в низ).</li> <li>• Косые скручивания лежа на полу.</li> <li>• Планка на локтях.(1 минута+)</li> </ul> <p><b>Выполнять комплекс упражнений - КАЖДЫЙ ДЕНЬ.</b></p>

**ОТРАБОТАННЫЙ комплекс упражнений – записываем и присылаем .**

**8.963.816.99.30(Цепляева О.Г.)**