Практическое занятие на время дистанционного обучения для 1Б класса

Ритмика

Партерная гимнастика.

Упражнения сидя.

1. Упражнения для стоп, сокращение стоп, круговые движения стоп.
2. «Складочка» по 3раза, по 8 раз.
3. Сгибание и разгибание ноги в колене. Поставить ногу на пальчик у колена другой ноги.
4. «Ниточка-клубочек» (положение на полу вытянуться и напрячь все тело, затем сесть и обхватить свои ноги у колен, прижать голову к коленям)
5. «Колобок» перекаты на спине, колени обхватить руками.
6. «Лягушка» упражнение для развития выворотности. В таком положении достать головой до пола, затем плечами.
7. «Стрелочка» положении лягушки взять руки над головой как стрелочку, наклоны вперед и возвращаемся назад. 4 раза – отдых, повторить 8 раз
8. «Заяц» упражнение для развития выворотности стопы. Выполнять 10 раз правой ногой и 10 раз левой.

Упражнения лежа на животе.

1. «Ящерица» подъем верхней части, грудной клетки на полное разгибание локтей. (выполнять 10 раз)
2. «Ролл» (выполнять 10 раз)
3. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног(выполнять 10 раз)
4. «Рыбка» (выполнять 10 раз)
5. «Корзиночка» (выполнять 10 раз)
6. «Лягушка» лежа на животе. Подъем грудной клетки на вытянутые локти. (выполнять 10 раз)

Упражнения лежа на животе.

1. Подъем ног на 45 \* и на 90\* сначала по очереди затем одновременно. (выполнять 10 раз)
2. «Ножницы» поочередно поднимать и опускать ноги не касаясь пола. (выполнять 10 раз) перерыв и еще 10 раз
3. «Пенек» прижать колени к голове. 10 раз
4. «Березка» 30 сек стоять в положении, опустить ноги а затем повторить

Упражнения стоя на коленях.

1. «Солдатик» (выполнять 10 раз)
2. «Капелька» перегибы корпуса руки на бедрах
3. «Коробочка» перегибы корпуса руками дотягиваемся до щиколоток.
4. Мостик с колен.
5. «Кошечка-собачка» упражнение для работы спины, выгибаем и прогибаем.

Упражнения для развития «шага» (шпагат)

1. Наклоны поочередно то к правой ноге то к левой. (выполнять по 20 раз к каждой)
2. Наклоны в середину (ноги широко раскрыты в сторону) выполнять 50 раз.
3. Стоя на коленях одну ногу вперед на пятку поставить, наклоны к вытянутой ноге выполнять по 20 раз к каждой.
4. Сидя поднять за пяточку ногу в сторону, вторая нога в положении «лягушки» выполнять по 20 раз к каждой
5. Стоя поднимать ногу за пяточку в сторону. выполнять по 20 раз к каждой

Классический танец.

Повторить термины записанные в тетрадях.

Экзерсис у станка.

1. Постановка корпуса по 5 позиции и повороты головы .
2. Позиции ног. 1, 2, 3, 5, 4, 6.
3. Battements tendus по 5 позиции в сторону 4 раза, вперед 4 раза, назад 4 раза
4. Demi Plie по 1 позиции 3 раза, дегаже на 2 позицию , по 2 позиции и 3 раза, дегаже в 5 позицию, 3 раза по 5 позиции.
5. Releve по 1,2, 5 позиции по 6 раз
6. Battements jetes по 3 раза вперед, в сторону , назад.
7. Rond de jambe par terrer по 1 позиции, 2 раза деми ронд впред , 2 раза целый ронд впред, затем также обратно, назад.
8. Cou-de-pied условное 4 раза, сзади 4 раза, обхватное 4раза.
9. Releve lian медленное поднимание ноги на 90 \* 4 раза правой и 4 раза левой ногой.

Прыжки.

1. Трамплинные прыжки по 1 позиции.
2. Прыжки с поджатыми ножками
3. Прыжки «разножка».