

ПЛАН  
занятий объединения «Free Dance»  
группа № 1Б  
(программа «Джаз-фанк танец»)  
по индивидуальному образовательному маршруту  
с 30.10.2021 г. по 07.11.2021 г.

**31.10.2021 – 2 часа**

1. Разминка: (каждое упражнение выполняется на 8 счетов)

- шея (наклоны вперед-назад, вправо – влево, повороты, сдвиги вправо-влево, по квадрату, по кругу);
- плечи (подъем верх-вниз, одно вверх – другое вниз, волна плечами, круговые движения вперед, назад);
- грудная клетка (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- сдвиг корпуса вправо-влево;
- бедра (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- махи ногами (вперед, вправо, влево, назад);
- вращение ноги в коленном суставе;
- вращение ноги в щиколотке.

2. Повторение и оттачивание исполнения танца «Мы маленькие звезды» и «Хип-хоп лягушата». Записать и отослать видео педагогу на эл.почту: [anastasiacvr2012@mail.ru](mailto:anastasiacvr2012@mail.ru).

Педагог пишет или снимает на видео поправки в исполнении. Ученику необходимо исправить ошибки и записать повторное видео.

3. Упражнения по стретчингу:

- комплекс упражнений на растяжку плечевого сустава;
- наклоны в стороны (ноги по 2 позиции);
- наклоны с прямой спиной вперед, к правой, к левой ноге (ноги по 2 позиции);
- комплекс упражнений на выпадах;
- складка;
- сидя на ягодицах – подъем прямой ноги вверх;
- мостик;
- бабочка;
- лягушка
- вытягиваем подъем стопы;
- шпагат.

### ***01.11.2021 – 2 часа***

1. Разминка: (каждое упражнение выполняется на 8 счетов)

- шея (наклоны вперед-назад, вправо – влево, повороты, сдвиги вправо-влево, по квадрату, по кругу);
- плечи (подъем верх-вниз, одно вверх – другое вниз, волна плечами, круговые движения вперед, назад);
- грудная клетка (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- сдвиг корпуса вправо-влево;
- бедра (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- махи ногами (вперед, вправо, влево, назад);
- вращение ноги в коленном суставе;
- вращение ноги в щиколотке.

2. Комплекс упражнений на выработку физической силы и прыгучести.

- планка: прямая, боковая (звездочка) – не менее 1 минуты – 3 подхода;
- упражнение вакуум – 8 подходов;
- отжимания – не менее 10 раз;
- прыжки вверх с прямыми ногами – 5 подходов по 8 раз;
- прыжки с подтягиванием коленей к грудной клетке - 5 подходов по 8 раз;
- прыжки через препятствие вперед - назад (например: тренировочный кубик)
- прыжки с выкидыванием наги вперед;
- прыжки из 6 позиции во 2 позицию - 5 подходов по 8 раз;

3. Повторение и оттачивание исполнения танца «Мы маленькие звезды» и «Хип-хоп лягушата». Записать и отослать видео педагогу на эл.почту: [anastasiacvr2012@mail.ru](mailto:anastasiacvr2012@mail.ru).

Педагог пишет или снимает на видео поправки в исполнении. Ученику необходимо исправить ошибки и записать повторное видео.

### ***03.11.2021 – 2 часа***

1. Разминка: (каждое упражнение выполняется на 8 счетов)

- шея (наклоны вперед-назад, вправо – влево, повороты, сдвиги вправо-влево, по квадрату, по кругу);
- плечи (подъем верх-вниз, одно вверх – другое вниз, волна плечами, круговые движения вперед, назад);
- грудная клетка (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- сдвиг корпуса вправо-влево;
- бедра (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- махи ногами (вперед, вправо, влево, назад);
- вращение ноги в коленном суставе;
- вращение ноги в щиколотке.

2. Повторение и оттачивание исполнения танца «Мы маленькие звезды» и «Хип-хоп лягушата». Записать и отослать видео педагогу на эл.почту: [anastasiacvr2012@mail.ru](mailto:anastasiacvr2012@mail.ru).

Педагог пишет или снимает на видео поправки в исполнении. Ученику необходимо исправить ошибки и записать повторное видео.

3. Упражнения по стретчингу:

- наклоны в стороны (ноги по 2 позиции);
- наклоны с прямой спиной вперед, к правой, к левой ноге (ноги по 2 позиции);
- комплекс упражнений на выпадах;
- складка;
- сидя на ягодицах – подъем прямой ноги вверх;
- мостик;
- шпагат.

**07.11.2021 – 2 часа**

1. Разминка: (каждое упражнение выполняется на 8 счетов)

- шея (наклоны вперед-назад, вправо – влево, повороты, сдвиги вправо-влево, по квадрату, по кругу);
- плечи (подъем верх-вниз, одно вверх – другое вниз, волна плечами, круговые движения вперед, назад);
- грудная клетка (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- сдвиг корпуса вправо-влево;
- бедра (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- махи ногами (вперед, вправо, влево, назад);
- вращение ноги в коленном суставе;
- вращение ноги в щиколотке.

2. Повторение и оттачивание исполнения танца «Мы маленькие звезды» и «Хип-хоп лягушата». Записать и отослать видео педагогу на эл.почту: [anastasiacvr2012@mail.ru](mailto:anastasiacvr2012@mail.ru).

Педагог пишет или снимает на видео поправки в исполнении. Ученику необходимо исправить ошибки и записать повторное видео.

3. Упражнения по стретчингу:

- наклоны в стороны (ноги по 2 позиции);
- наклоны с прямой спиной вперед, к правой, к левой ноге (ноги по 2 позиции);
- комплекс упражнений на выпадах;
- складка;
- сидя на ягодицах – подъем прямой ноги вверх;
- мостик;
- шпагат.

