**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

 **Программа:** «Мир эстрадного танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 10.11.2020 г.

**Тема занятия:** Упражнения на развитие и укрепление брюшного пресса.

**Задание:** Разучить комплексы упражнений.

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

**Порядок выполнения:**

***1 «Велосипед»***

Музыкальное сопровождение – 2/4, быстро.

И.п. – сидя с опорой на предплечья, вытянутые ноги поднять под углом 45 градусов, стопы вытянуты.

Счет 1 – согнуть правую ногу к вытянутой левой ноге, к колену.

Счет 2 – смена ног.

Движение напоминает прокручивание педалей велосипеда.

(Выполнить 16-32 раза).

***2 «Березка»***

Муз. сопровождение – 2/4, 4/4, медленно.

И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль тела.

Счет 1-4 – прямые ноги поднимаются наверх (положение стойки на лопатках).

Счет 1-8 – удерживать ноги в этом положении.

Счет 1-4 – ноги медленно опускаются в и.п.

(Повторить движение 4 раза).

***3 «Уголок»***

Музыкальное сопровождение – 2/4, 3/4, медленно.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

Счет 1-2 – приподнять туловище и прямые ноги вверх до уровня прямого угла руки в стороны, ладонями вниз.

Счет 3-4 – вернуться в и.п.

Вариант с хлопком:

Счет 1 – сесть, согнув ноги, обхватить колени руками.

Счет 2 – угол, руки в стороны.

Счет 3 – удерживая угол, хлопок в ладони над головой.

Счет 4 –и.п.

(Упражнение выполняется 4-8 раз.)

4. **«Ножницы»**

И.П. – лёжа на полу, на спине.

Производится поочерёдное выбрасывание прямых ног вверх с большей и меньшей амплитудой; раскрытие и перекрещивание ног над полом.

***5 «Ивушка»***

Музыкальное сопровождение – 2/4, 3/4, медленно.

И.п. – стоя на коленях, руки в замке подняты над головой.

Счет 1-сесть на пол слева от пяток.

Счет 2-вернуться в и.п.

Вариант рук: на счет 1 руки через низ идут в стороны, насчет 2-возвращаются в и.п. (выполнить 8-16 раз).

***6 «Маятник»***

Музыкальное сопровождение – 2/4, 3/4, медленно.

И.п. – стоя на коленях, стопы вместе, руки за спиной.

Счет 1-2 – прямой корпус отклонить назад, не прогибаясь в пояснице.

Счет 1-2 – и.п.

(Выполнить 4-8 раз).

***7 Растяжка ноги врозь***

Музыкальное сопровождение 2/4, 3/4, медленно.

И.п. - сидя, ноги широко врозь, руки вверх.

Счет1-наклон к правой ноге. Коснуться ладонями вытянутого носка правой ноги.

Счет 2 – глубокий наклон вперед, постараться грудью коснуться пола.

Счет 3 – наклон к левой ноге.

Счет 4 – руки возвращаются в и.п. через стороны.

(Повторить 4-8 раз).