

Педагог дополнительного образования Кырма Стелла Вячеславовна
АСБТ «Жемчужина»

группа – О-11

Сроки выполнения с 04.10.21 по 08.10.21 г

Тема: *Самба – особенности движений.*

1. Разминочные упражнения для четкости работы стопы, коленей.
2. Ритмические упражнения:
 - хлопки в ритм мелодии;
 - хлопки + Самба-ход,
 - хлопки + Виск.
3. Повороты право-влево.
4. Упражнения на полу для растяжки мышц ног «бабочка», «корзиночка».
5. Снять на видео результат работы.

группа – О-21

Сроки выполнения с 04.10.21 по 08.10.21 г

Тема: *Ча-ча-ча – танец латиноамериканской программы.*

1. Разминочные упражнения для рук, головы, плечевого сустава, корпуса, бедер, коленей, стопы.
2. Работа над ритмом танца:
 - хлопки в ритм мелодии;
 - хлопки + основное движение.
3. Работа над учебной композицией – **основное движение + повороты + раскрытие.**
4. Повороты – вправо-влево.
5. Упражнения ОФП на полу, стойка на планке, отжимания от пола.
6. Снять на видео результат работы.

группа – О-22

Сроки выполнения с 04.10.21 по 08.10.21 г

Тема: *Венский вальс.*

1. Работа над постановкой корпуса, рук, головы (упражнения на укрепление мышц рук, спины).
2. Работа стопы в 1-ой половине поворота; работа стопы во 2-ой половине поворота.
3. Повторы по диагонали: с правой ноги (вправо), с левой ноги (влево).
4. Повторение классических позиций рук, ног.
5. Упражнения ОФП на полу, силовые упражнения.
6. Снять на видео результат работы.