Педагог дополнительного образования

Кырма Стелла Вячеславовна

АСБТ «Жемчужина»

**группа – О-11**

Сроки выполнения с 07.02.2022 г по 11.02.2022 г

**Тема:** *Медленный вальс – работа над основой танца.*

1. Повторение классических позиций рук, ног. Постановка корпуса, головы.
2. Повороты по диагонали.
3. Работа над основными базовыми фигурами танца: квадрат, перемена, правый поворот.
4. Упражнения на растяжки на полу, упражнения ОФП.
5. Снять на видео результат работы.

**группа – О-21**

Сроки выполнения с 07.02.2022 г по 11.02.2022 г

**Тема:** *Ритмические особенности танца Квиксеп. Работа над основными*

*движениями танца*

1. Ритмические упражнения: хлопки, прыжки, подскоки в ритм.
2. Прыжки с высоким подниманием коленей, бег на месте, прыжки на скакалке.
3. Упражнения для мягкости стопы.
4. Работа над основными движениями танца (медленно), и движения Локстеп.
5. Упражнения ОФП, растяжка на полу, отжимания, стойка на планке и т.д.
6. Снять на видео результат работы.

**группа – О-22**

Сроки выполнения с 07.02.2022 г по 11.02.2022 г

**Тема:** *Ритмические особенности танца Квиксеп. Работа над основными*

*движениями танца*

1. Ритмические упражнения: хлопки, прыжки, подскоки в ритм.
2. Прыжки с высоким подниманием коленей, бег на месте, прыжки на скакалке.
3. Упражнения для мягкости стопы.
4. Работа над основными движениями танца (медленно), и движения Локстеп.
5. Упражнения ОФП, растяжка на полу, отжимания, стойка на планке и т.д.
6. Снять на видео результат работы.