Педагог дополнительного образования

Кырма Стелла Вячеславовна

АСБТ «Жемчужина»

**группа – О-11**

Сроки выполнения с 11.10.21 по 15.10.21 г

**Тема:** *Ча-ча-ча – ритмические особенности танца.*

1. Работа стопы, коленей, бедер в танце Ча-ча-ча.
2. Работа над основным движением медленно и в темпе.
3. Отработка переноса веса с ноги на ногу. Обратить внимание на постановку корпуса, рук, головы.
4. Снять на видео результат работы.

**группа – О-21**

Сроки выполнения с 11.10.21 по 15.10.21 г

**Тема:** *Медленный вальс*

1. Работа над постановкой головы, рук, корпуса (упражнения для рук)
2. Работа стопы, коленей, спуски-подъемы.
3. Работа над основными движениями: «Квадрат», «Перемена», «Правый поворот» медленно и в темпе.
4. Упражнения ОФП на полу.
5. Снять на видео результат работы.

**группа – О-22**

Сроки выполнения с 11.10.21 по 15.10.21 г

**Тема:** *Самба – ритмические особенности танца в основных движениях*

1. Разминочные упражнения для стопы, коленей, бедер.
2. Работа над ритмом (хлопать ритм + выполнение основного движения).
3. Работа над Самба-ходом на месте и движением Виск.
4. Упражнение ОФП на полу, силовые упражнения
5. Снять на видео результат работы.