Педагог дополнительного образования

Степанова Виктория Вячеславовна

АСБТ «Жемчужина»

**группа – Б-11**

Сроки выполнения с 18.10.21 по 22.10.21 г

**Тема:** *Квикстеп*

1. Разминочные упражнения: бег с высоким подниманием коленей, носок – в пол, прыжки на скакалке, ритмический бег на месте.
2. Работа над центральным балансом, работа над мягкостью.
3. Отработка базовых фигур танца и танцевальных композиций.
4. Снять на видео результат работы.

**группа – Б-31**

Сроки выполнения с 18.10.21 по 22.10.21 г

**Тема:** *Венский вальс*

1. Работа над укреплением мышц спины, рук, ног, мягкостью стопы.
2. Отработка 1,2,3 шага:

* работа стопы в 1-ой половине поворота,
* работа стопы во 2-ой половине поворота.

1. Работа над правым и левым поворотом.
2. Бег на месте, прыжки на скакалке, упражнения на полу, отжимания от пола, стойка на планке.
3. Снять на видео результат работы.

**группа – У-11**

Сроки выполнения с 18.10.21 по 22.10.21 г

**Тема:** *Джайв – основной ритм*

1. Разминочные упражнения в темпе:

* бег на месте с высоким подниманием коленей, носок - в пол;
* прыжки над полом и с высоким подниманием коленей
* работа стопы (подушка - стопа)

1. Работа над базовыми фигурами: **Шоссе, Американский спин, Смена мест, Кики**.
2. Работа над танцевальными композициями.
3. Упражнения на растяжку, отжимания от пола, стойка на планке.
4. Снять на видео результат работы.