Педагог дополнительного образования

Кырма Стелла Вячеславовна

АСБТ «Жемчужина»

**группа – О-11**

Сроки выполнения с 08.11.2021 г по 12.11.2021 г

 **Тема:** *Медленный Вальс – работа стопы, коленей. Работа над постановкой*

 *корпуса, рук, головы.*

1. Упражнения на пластику рук, ног, корпуса.
2. Повторение классических позиций рук, ног.
3. Работа над основой Медленного вальса – «Квадрат», «Перемена» М.В.
4. Снять на видео результат работы.

**группа – О-21**

Сроки выполнения с 08.11.2021 г по 12.11.2021 г

 **Тема:** *Самба – ритмические особенности, работа над ритмом*

1. Разминочные упражнения для четкой работы стопы, коленей, бедер.
2. Работа над основными движениями танца Самба.
3. Снять на видео результат работы.

**группа – О-22**

Сроки выполнения с 08.11.2021 г по 12.11.2021 г

**Тема:** *Джайв – работа над основными движениями*

1. Прыжки, подскоки.
2. Ритмические упражнения.
3. Работа над основными движениями.
4. Снять на видео результат работы.

Педагог дополнительного образования

Кырма Стелла Вячеславовна

АСБТ «Жемчужина»

**группа – О-11**

Сроки выполнения с 25.05.20 по 29.05.20 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 25.05.20 по 29.05.20 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 25.05.20 по 29.05.20 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.