Педагог дополнительного образования

Степанова Виктория Вячеславовна

АСБТ «Жемчужина»

**группа – Б-11**

Сроки выполнения с 08.11.2021 г по 12.11.2021 г

**Тема:** *Самба – работа над базовыми фигурами.*

1. Разминочные упражнения для стопы, коленей, бедер.
2. Работа над: **Самба-ходом, Вольтой, Ботофогой**.
3. Отработка поворотов вправо, влево.
4. Снять на видео результат работы.

**группа – Б-31**

Сроки выполнения с 08.11.2021 г по 12.11.2021 г

**Тема:** *Музыкальность и индивидуальность в танце Ча-ча-ча*

1. Разминочные упражнения для стопы, коленей, бедер
2. Работа над основой танца: **Тайм Степ, Нью-Йорк, Повороты вправо, влево, Веер Алимана, Веер Клюшка, Хип Твист**.
3. Упражнения ОФП на полу, силовые упражнения.
4. Снять на видео результат работы.

**группа – У-11**

Сроки выполнения с 08.11.2021 г по 12.11.2021 г

**Тема:** *Медленный вальс*

1. Работа над центральным балансом.
2. Работа стопы (спуски-подъемы).
3. Работа над базовыми фигурами.
4. Написать фигуры «золотой» вариации М.В. и отработать.
5. Упражнения ОФП на полу, силовые упражнения
6. Снять на видео результат работы.