Педагог дополнительного образования

Кырма Стелла Вячеславовна

АСБТ «Жемчужина»

**группа – О-11**

Сроки выполнения с 22.11.2021 г по 26.11.2021 г

**Тема:** *Самба – движения и ритмические особенности танца.*

1. Разминочные упражнения для четкости работы стопы, коленей.
2. Ритмические упражнения – хлопки в ритм музыки отдельно и хлопки плюс основные шаги танца.
3. Повороты вправо-влево (медленно и в темпе музыки).
4. Упражнения для растяжки на полу, стойка на планке.
5. Снять на видео результат работы.

**группа – О-21**

Сроки выполнения с 22.11.2021 г по 26.11.2021 г

**Тема:** *Ча-ча-ча – танец латиноамериканской программы*

1. Разминочные упражнения для рук, корпуса, бедер, коленей, стопы.
2. Работа над ритмом танца – хлопки (в ладони) отдельно в ритм музыки; хлопки плюс основное движение.
3. Работа над учебной композицией танца медленно, прорабатывая стопу, колени, бедра.
4. Повороты по диагонали вправо-влево.
5. Упражнения ОФП и на полу. Силовые упражнения, прыжки на скакалке.
6. Снять на видео результат работы.

**группа – О-22**

Сроки выполнения с 22.11.2021 г по 26.11.2021 г

**Тема:** *Венский вальс – «Король вальсов»*

1. Работа над постановкой корпуса, рук (упражнения на укрепление мышц спины и рук).
2. Работа стопы в 1-ой половине поворота; работа стопы во 2-ой половине поворота.
3. Повороты по диагонали, работа над позициями ног, рук.
4. Упражнения ОФП и на полу на растяжку, стойка на планке 30 сек., отжимания от пола
5. Снять на видео результат работы.