Педагог дополнительного образования

Кырма Стелла Вячеславовна

АСБТ «Жемчужина»

**группа – О-11**

Сроки выполнения с 15.11.2021 г по 19.11.2021 г

 **Тема:** *Ритмические особенности танца Ча-ча-ча.*

1. Разминочные упражнения для разработки стопы, коленей, бедер.
2. Ритмические упражнения:
* хлопки в ритм музыки;
* хлопки + основное движение.
1. Работа над переносом веса с ноги на ноге.
2. Упражнения на полу: «**Корзинка**», «**Кошечка**», «**Бабочка**»
3. Снять на видео результат работы.

**группа – О-21**

Сроки выполнения 15.11.2021 г по 19.11.2021 г

 **Тема:** *Работа над постановкой головы, корпуса, рук в танце Медленный*

 *Вальс. Работа над Росновой танца.*

1. Упражнения на постановку корпуса, рук, головы.
2. Работа стопы, коленей: спуски-подъемы.
3. Работа над основными движениями танца М.В.: «**Квадрат**», «**Перемена**», «**Правый поворот**», «**Левый поворот**».
4. Упражнения ОФП на полу.
5. Снять на видео результат работы.

**группа – О-22**

Сроки выполнения 15.11.2021 г по 19.11.2021 г

 **Тема:** *Ритмические особенности танца Самба.*

1. Разминочные упражнения для разработки стопы, коленей, бедер.
2. Работа над ритмом:
* хлопки в ритм мелодии;
* хлопки + основное движение.
1. Работа над основными движениями: «**Самба-ход**», «**Виск**», «**Повороты**».
2. Упражнения ОФП на полу, стойка на планке, отжимание от пола.
3. Снять на видео результат работы.