Педагог дополнительного образования

Степанова Виктория Вячеславовна

АСБТ «Жемчужина»

**группа – Б-11**

Сроки выполнения с 07.02.2022 г по 11.02.2022 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.
1. Работа над танцевальными композициями.
2. Упражнения ОФП, отжимания от пола, стойка на планке, растяжка на полу.
3. Снять на видео результат работы.

**группа – Б-21**

Сроки выполнения с 07.02.2022 г по 11.02.2022 г

 **Тема:** *Самба – движение и ритм, особенности танца.*

1. Разминочные упражнения для четкости работы стопы, коленей, бедер.
2. Повороты по диагонали в темпе, вправо-влево, на месте (медленно и быстро)
3. Ритмические упражнения – хлопки в ритм музыки отдельно и хлопки + основные шаги танца.
4. Упражнения ОФП.
5. Снять на видео результат работы.

**группа – У-11**

Сроки выполнения с 07.02.2022 г по 11.02.2022 г

**Тема:** *Ча-ча-ча – индивидуальность и музыкальность в танце*

1. Разминочные упражнения для работы стопы, коленей, бедер.
2. Работа над основным движением танца, базовыми фигурами.
3. Работа над танцевальной композицией.
4. Повороты по диагонали в темпе
5. Упражнения ОФП.
6. Снять на видео результат работы.