Педагог дополнительного образования

Степанова Виктория Вячеславовна

АСБТ «Жемчужина»

**группа – Б-11**

Сроки выполнения с 21.02.2022 г по 24.02.2022 г

**Тема:** *Квикстеп – танец европейской программы.*

1. Разминочные упражнения:

* бег с высоким поднятием коленей, носки в пол;
* прыжки на месте, на скакалке и с продвижением по кругу.

1. Работа над центральным балансом, работа над мягкостью стопы.
2. Отработка базовых фигур и танцевальных композиций.
3. Упражнения ОФП, силовые упражнения.
4. Снять на видео результат работы.

**группа – Б-31**

Сроки выполнения с 21.02.2022 г по 24.02.2022 г

**Тема:** *Венский вальс.*

1. Работа над укреплением мышц спины, рук, ног (мягкостью стоп).
2. Отработка 1-го, 2-го, 3-го шага:

* работа стопы в 1-ой половине поворота;
* работа стопы во 2-ой половине поворота.

1. Работа над правым и левым поворотом Венского Вальса.
2. Упражнения ОФП, бег на месте, прыжки на скакалке, отжимания от пола; стойка на планке.
3. Снять на видео результат работы.

**группа – У-11**

Сроки выполнения с 21.02.2022 г по 24.02.2022 г

**Тема:** *Джайв – ритмические особенности танца.*

1. Разминочные упражнения в темпе:

* бег на месте, с высоким подниманием коленей (носок в пол);
* прыжки на полом;
* работа стопы (подушка-стопа).

1. Работа над базовыми фигурами: «**Основным движением**», «**Шоссе**», «**Смена мест**».
2. Работа над танцевальной композицией.
3. Упражнения на растяжку, стойка на планке, отжимания от пола.
4. Снять на видео результат работы.