Педагог: Завитаева Л.Л.

Объединение «Ника». Группа 02.

Дата: 08.04.2020 г.

**Тема:** «Работа над готовыми композициями: «Венский вальс, Джайв».

**Цель:** Закрепить исполнение фигур танца «Венский вальс, Джайв».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Подготовите-льная часть. | **Комплекс общеразвивающих упражнений.**  1.Упражнения для голеностопного сустава.  а)Releve;  б) «Солнышко».  2.Упражнения для развития выворотности ног.  а) Лягушка  б) Раsse de cote and releve.  3.Упражнения для брюшного пресса.  а) Упражнение с подниманием корпуса.  б) Поднятие ног.  4. Упражнения для развития гибкости.  а) Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках (развивает силу и гибкость спины, а также крестцового отдела позвоночника).  б) «Корзиночка».  5. Упражнения для развития шага.  а) Растяжка ног лежа на спине;  б) Растяжка ног лежа на боку.  <https://www.youtube.com/watch?v=K-S5Bgvh5B4> | 10 мин. |  |
| Сокращать и вытягивать стопы по VI позиции. Вытягивать носки, стараясь коснуться большими пальцами пола;  б) вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола;  а) Сидя прямо с соединенными стопами, при этом колени должны касаться пола, при недостаточности растяжки помогать руками. В этом упражнении стараться колени прижать к полу.  б) Бедра должны быть плотно прижаты к полу.  а) Руки вверху.  б) Ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.  а ) Бедра должны быть плотно прижаты к полу.  б) В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.  а) Выполняется лежа на спине опорная нога плотно прижата к полу. Другую ногу максимально поднять в шпагат, помогая противоположной рукой.  б) Выполняется лежа на боку опорная нога плотно прижата к полу. Другую ногу максимально поднять в шпагат, помогая противоположной рукой. Голову просунуть через согнутую в локте руку, которая держит рабочую поднятую ногу. Свободную руку поставить на уровне живота, таким образом, чтобы не заваливаться вперед. Ягодичные мышцы втянуты, держать натянутыми колени и носочки вытянуты. Рабочую ногу тянуть строго за плечо. |
| 2. | Основная часть | **Джайв.**  Основной ход джайва Покачивание (рок).  Джайв-шассе**.**  <https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4> | 25 мин. |  |
| 3. | Заключительная часть. | Подведение итогов Домашнее задание Кубок Европа-Азия Jive Джайв дети-1 Е класс La. <https://www.youtube.com/watch?v=ejRj191-Kx0> | 5 мин. | Обратите внимание на движения во время показательного выступления, выражение лица, эмоции. |