20.04.2020

**План занятия объединения «Престиж»**

**группы Каблучок**

**2 год обучения**

**Тема:** «Репетиция и постановка танца. Репетиция.»

**Форма занятия**: дистанционная, с использованием платформы мобильная сотовая связь, сети интернет.

**Цель:** Отрабатывать разученные элементы растяжки и танцевальные композиции.

**Задачи:**

Развивающая - развитие эластичности мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**Ход занятия:**

Выполнить практическое задание [1 Часть. КАК СЕСТЬ НА ШПАГАТ? 100% эффективные упражнения для шпагата. Поперечный шпагат за месяц. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI)

[Продольный шпагат быстро и без боли . Лучшие упражнения для шпагата. Растяжка ног - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw)

Повторить танец «Казачий»

Повторить «Феечки»

Повторить «Сон»

Прислать фото отчёт поперечного и продольного шпагата. Прислать видео танца «Феечки».

20.04.2020

**План занятия объединения «Престиж»**

**группы Терпсихора**

**2 год обучения**

**Тема:** «Репетиция и постановка танца. Репетиция.»

**Форма занятия:** дистанционная, с использованием платформы мобильная сотовая связь, сети интернет.

**Цель**: Отрабатывать разученные элементы растяжки и танцевальные композиции.

**Задачи:**

Развивающая - развитие эластичности мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**Ход занятия:** Выполнить практическое задание [1 Часть. КАК СЕСТЬ НА ШПАГАТ? 100% эффективные упражнения для шпагата. Поперечный шпагат за месяц. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI)

[Продольный шпагат быстро и без боли . Лучшие упражнения для шпагата. Растяжка ног - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw)

Повторить танец «Народный танец»

Прислать видео отчет «Партерная гимнастика, поперечного и продольного шпагата.

Прислать видео «Народный танец»

20.04.2020

**План занятия объединения «Престиж»**

**группы Первоцветы 2 год обучения**

**Тема:** «Репетиция и постановка танца. Репетиция.»

Форма занятия: дистанционная, с использованием платформы мобильная сотовая связь, сети интернет.

Цель: Отрабатывать разученные элементы растяжки и танцевальные композиции.

**Задачи:**

Развивающая - развитие эластичности мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**Ход занятия:** Выполнить практическое задание [1 Часть. КАК СЕСТЬ НА ШПАГАТ? 100% эффективные упражнения для шпагата. Поперечный шпагат за месяц. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI)

[Продольный шпагат быстро и без боли . Лучшие упражнения для шпагата. Растяжка ног - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw)

Повторить танец «Яблочко»

Прислать видео отчет «Партерная гимнастика, поперечного и продольного шпагата.

Прислать видео танца «Яблочко»

20.04.2020

**План занятия объединения «Престиж»**

**группы**

**Триумф 2 год обучения**

**Тема:** «Репетиция и постановка танца. Репетиция.»

**Форма занятия:** дистанционная, с использованием платформы мобильная сотовая связь, сети интернет.

**Цель:** Отрабатывать разученные элементы растяжки и танцевальные композиции.

**Задачи:**

Развивающая - развитие эластичности мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса, уважение к танцевальному этикету.

**Ход занятия:** Выполнить практическое задание [1 Часть. КАК СЕСТЬ НА ШПАГАТ? 100% эффективные упражнения для шпагата. Поперечный шпагат за месяц. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI)

[Продольный шпагат быстро и без боли . Лучшие упражнения для шпагата. Растяжка ног - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw)

Повторить танец «Четыре двора»

Повторить танец «Кукушка»

Повторить танец «Месяц май»

Прислать видео отчет «Партерная гимнастика, поперечного и продольного шпагата.

Прислать видео отчёт танца «Четыре двора»