



## План занятия хореографического ансамбля «Ритм-балет» для базового уровня

Педагоги: Паздникова И.Ю., Якунина Е.И.

Информация о заданиях и видеоуроках будет выкладываться на сайте нашего центра в разделе: «Дистанционное и электронное обучение», на ютуб-канале центра <https://www.youtube.com/channel/UCkORlyCcpYodIVMZrvnvD2Q> и на нашем ютуб-канале

<https://www.youtube.com/channel/UCMsS4UjQhxNMNm5zggNeMfw>

Мы будем своевременно Вас информировать.

**Дата:** 09.04.2020

**Тема:** Партерная гимнастика №2

**Цель:** Формирование балетной осанки тела (или линия тяжести), которая начинается от середины темени и, проходя через общий центр тяжести тела, оканчивается впереди голеностопных суставов на середине площади опоры. Развитие физических данных

**Задания:**

1. Закрепить ранее полученные знания и навыки в области партерной гимнастики
2. Уделять больше внимания упражнениям: «лягушка на спине», «лягушка на животе», «бабочка», которые улучшают паховую выворотность
3. Упражнения делать на свободном дыхании. Обращать внимание на длинный и ровный выдох

**Ссылки на материал:**

<https://www.youtube.com/watch?v=XGDbBiUxH5c>

[https://www.youtube.com/watch?v=b\\_1gouT3hZg&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=b_1gouT3hZg&t=2s)

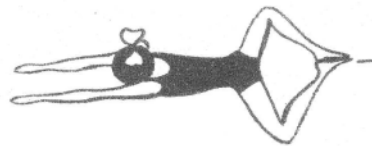
Фотоматериал:



Рис. 13



Рис. 14



Ваши фото и видео отчеты присылайте в группы в WhatsApp. Связь держим по телефонам: 89168604254 Ирина Юрьевна и 89067149754 Елена Ивановна