



## 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.

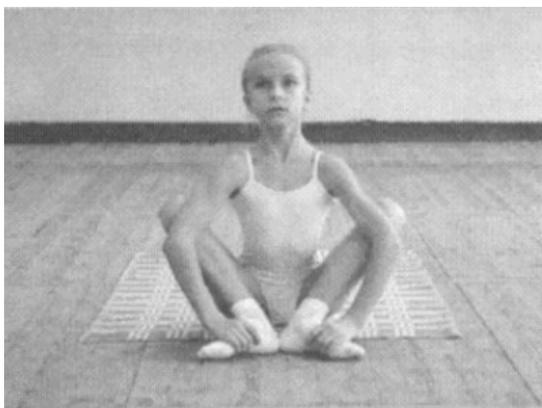
**Дата:** 18.04.2020

**Тема:** Партерная гимнастика №3

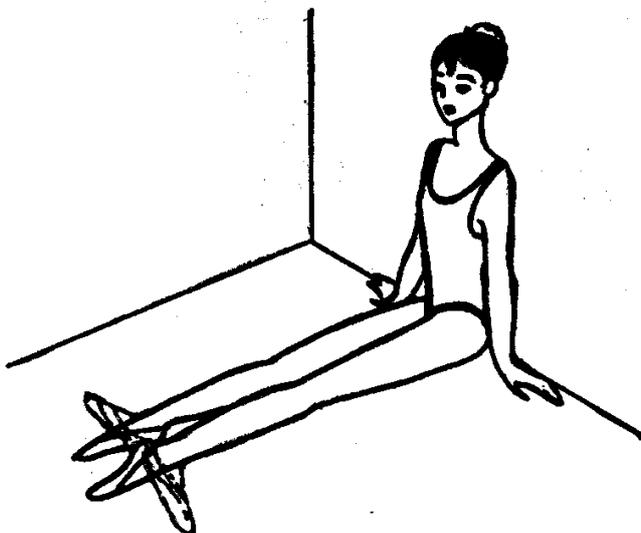
**Цель:** Развить двигательную функцию: выворотность ног, подъем стопы. Развитие физических данных

**Задания:**

1. Закреплять ранее полученные знания и навыки в области партерной гимнастики
2. Уделять больше внимания упражнениям на полу на выработку выворотности ног и стоп. Выполнять упражнения лежа и сидя на полу по 8 раз



3. Упражнение на сокращение стопы и на развороты стоп. Выполнять по 8 раз



4. Работать над подъемом стоп, выполняя для этого упражнения для подъема по 8-10 раз



5. Упражнения делать на свободном дыхании
6. Посмотреть видео с исполнением участниками ансамбля «Ритм-балет» танца «Море» и повторить материал <https://youtu.be/PCTR77RJdBU>

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