**Объединение: Танцевальная группа поддержки «STAIL»**

**Педагог: Ескина Елена Александровна**

**Раздел № 3 Специальные физические упражнения**

**27.12.2020**

Тема 3.3.5 Упражнения на мышцы живота.

Цель: Способствовать развитию у обучающихся мышц живота, мышц ягодичной области.

Задачи:

1. Формирования навыков выполнение упражнений, направленных на подтягивание мышц живота.
2. Развитие физических способностей: гибкости, выносливости.
3. Умение выполнять базовые упражнения на подтягивание мышц.

Теория: техника выполнения

Практика: упражнения, направленные на подтягивание мышц живота,

1. Скручивание лежа
2. Ситап
3. Складка с подтягиванием ног
4. Шаги из планки в четвереньки
5. Подтягивания колена к груди
6. Косые скручивание
7. Прямые скручивания на полу
8. Обратные скручивания
9. Планка
10. Уголок

Задания выкладываются в чате вайтсап. (<https://youtu.be/xOKZoV14xbw>)

Форма контроля: обучающиеся присылают видео и фото с выполнение заданий.

**Раздел № 4 Хореография**

**29.12.2020**

Тема 4.1 Изучение танцевальных элементов в стиле джаз - модерн.

Цель: Познакомить обучающихся с танцевальным направлением джаз- модерн.

Задачи:

1. Формирования навыков и умения в освоении лексическогого материала и исполнительского мастерства в исполнении джаз- модерн танца
2. Освоить пластическую манеру, стиль и технику различных танцевальных связок в стиле джаз - модерн
3. Сформировать у обучающихся, теоретические и практические знания танцевального направления джаз – модер.

Теория: история возникновения танцевального направления «джаз», «джаз – модерн»

Практика: изучение позиции рук, ног, в «джаз» танце.

Игра «Повтори за мной

Форма контроля: обучающиеся присылают видео и фото с выполнение заданий.

(<https://yandex.ru/video/touch/preview/?filmId=12712882455763363891&url=http%3A%2F%2Fok.ru%2Fvideo%2F1706525331905&text=%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BD%D0%BE%D0%B3%20Modern-jazz.%20%20%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%20%E2%84%96%202.&path=sharelink> , <https://yandex.ru/video/touch/preview/?filmId=8915950475915416251&url=http%3A%2F%2Fok.ru%2Fvideo%2F1529528062426&text=%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%A0%D0%A3%D0%9A.%20%20Modern-jazz.%20%20%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%20%E2%84%96%203.&path=sharelink>)

**11.01.2021**

Тема 4.1.1 Изучение танцевальных элементов в стиле джаз.

Цель: Сформировать у обучающихся манеру и технику исполнения танцевальных связок в стиле джаз-модерн.

Задачи:

1. Формирования навыков и умения в освоении лексическогого материала и исполнительского мастерства в исполнении джаз- модерн танца
2. Освоить пластическую манеру, стиль и технику различных танцевальных связок в стиле джаз - модерн
3. Сформировать у обучающихся, теоретические и практические знания танцевального направления джаз – модер.

Теория: Техника выполнение элементов.

Практика: изучение танцевального простейшего элемента в стиле «джаз – модерн».

Игра «повтори за мной»

Форма контроля: обучающиеся присылают видео и фото с выполнение заданий.

(<https://yandex.ru/video/touch/preview/?filmId=4046346904724134726&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo11608069_456239116&text=%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%B7%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD.%20%D1%81%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85&path=sharelink>)

**13.01.2021**

Тема 4.1.2 Отработка танцевальных элементов в стиле джаз.

Цель: Сформировать у обучающихся манеру и технику исполнения танцевальных связок в стиле джаз-модерн.

Задачи:

1. Формирования навыков и умения в освоении лексическогого материала и исполнительского мастерства в исполнении джаз- модерн танца
2. Освоить пластическую манеру, стиль и технику различных танцевальных связок в стиле джаз - модерн
3. Сформировать у обучающихся, теоретические и практические знания танцевального направления джаз – модер.

Теория: Техника выполнение элементов.

Практика: отработка ранее выученных танцевальных элементов в стиле «джаз – модерн».

Форма контроля: обучающиеся присылают видео и фото с выполнение заданий.