

ПЛАН
занятий объединения «Free Dance»
группа № 1П – продвинутый
(программа «Хип-хоп»)
по индивидуальному образовательному маршруту
с 30.10.2021 г. по 07.11.2021 г.

31.10.2022 – воскресенье – 3 часа

1. Разминка: (каждое упражнение выполняется на 8 счетов)

- шея (наклоны вперед-назад, вправо – влево, повороты, сдвиги вправо-влево, по квадрату, по кругу);
- плечи (подъем верх-вниз, одно вверх – другое вниз, волна плечами, круговые движения вперед, назад);
- грудная клетка (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- сдвиг корпуса вправо-влево;
- бедра (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- махи ногами (вперед, вправо, влево, назад);
- вращение ноги в коленном суставе;
- вращение ноги в щиколотке.

2. Комплекс упражнений на выработку физической силы и прыгучести.

- планка: прямая, боковая (звездочка) – не менее 1 минуты – 3 подхода;
- упражнение вакуум – 8 подходов;
- отжимания – не менее 10 раз;
- прыжки вверх с прямыми ногами – 5 подходов по 8 раз;
- прыжки с подтягиванием коленей к грудной клетке - 5 подходов по 8 раз;
- прыжки через препятствие вперед - назад (например: тренировочный кубик)
- прыжки с выкидыванием наги вперед;
- прыжки из 6 позиции во 2 позицию - 5 подходов по 8 раз;

3. Элементы классического танца (каждое упражнение выполняется по 8 подходов):

- плие по 2 позиции (8 счетов вниз, 8 счетов вверх);
- гранд плие по 5 позиции
- батман вперед, в сторону, назад с каждой ноги;
- атитюд;
- дегаже.

4. Повторение и оттачивание исполнения танца «Локинг»

Особое внимание уделить мимике лица. Во время исполнения танца «Локинг» каждому танцевальному движению соответствует свое выражение лица: улыбка, удивление, озорство. Четко проработать направление взгляда во время исполнения танца.

Необходимо выполнить задание и записать его на видео, отослать видео педагогу на эл.почту: anastasiacvr2012@mail.ru.

5. Упражнения по стретчингу:

- наклоны в стороны (ноги по 2 позиции);
- наклоны с прямой спиной вперед, к правой, к левой ноге (ноги по 2 позиции);
- комплекс упражнений на выпадах;
- складка;
- сидя на ягодицах – подъем прямой ноги вверх;
- мостик;
- шпагат.

05. 11.2021 – понедельник– 3 часа

1. Разминка: (каждое упражнение выполняется на 8 счетов)

- шея (наклоны вперед-назад, вправо – влево, повороты, сдвиги вправо-влево, по квадрату, по кругу);
- плечи (подъем верх-вниз, одно вверх – другое вниз, волна плечами, круговые движения вперед, назад);
- грудная клетка (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- сдвиг корпуса вправо-влево;
- бедра (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- махи ногами (вперед, вправо, влево, назад);
- вращение ноги в коленном суставе;
- вращение ноги в щиколотке.

2. Комплекс упражнений на выработку физической силы и прыгучести.

- планка: прямая, боковая (звездочка) – не менее 1 минуты – 3 подхода;
- упражнение вакуум – 8 подходов;
- отжимания – не менее 10 раз;
- прыжки вверх с прямыми ногами – 5 подходов по 8 раз;
- прыжки с подтягиванием коленей к грудной клетке - 5 подходов по 8 раз;
- прыжки через препятствие вперед - назад (например: тренировочный кубик)
- прыжки с выкидыванием наги вперед;
- прыжки из 6 позиции во 2 позицию - 5 подходов по 8 раз;

3. Элементы классического танца (каждое упражнение выполняется по 8 подходов):

- плие по 2 позиции (8 счетов вниз, 8 счетов вверх);
- гранд плие по 5 позиции
- батман вперед, в сторону, назад с каждой ноги;
- атитюд;

- дегаже.

4. Повторение и оттачивание исполнения танца «Локинг»

Особое внимание уделить мимике лица. Во время исполнения танца «Локинг» каждому танцевальному движению соответствует свое выражение лица: улыбка, удивление, озорство. Четко проработать направление взгляда во время исполнения танца.

Необходимо выполнить задание и записать его на видео, отослать видео педагогу на эл.почту: anastasiacvr2012@mail.ru.

Применить рекомендации педагога, выданные им после просмотра видео с выполнением задания №4 от 31.10.21. Записать видео и выслать педагогу

5. Упражнения по стретчингу:

- наклоны в стороны (ноги по 2 позиции);
- наклоны с прямой спиной вперед, к правой, к левой ноге (ноги по 2 позиции);
- комплекс упражнений на выпадах;
- складка;
- сидя на ягодицах – подъем прямой ноги вверх;
- мостик;
- шпагат.

03.11.2021 – среда – 3 часа

1. Разминка: (каждое упражнение выполняется на 8 счетов)

- шея (наклоны вперед-назад, вправо – влево, повороты, сдвиги вправо-влево, по квадрату, по кругу);
- плечи (подъем верх-вниз, одно вверх – другое вниз, волна плечами, круговые движения вперед, назад);
- грудная клетка (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- сдвиг корпуса вправо-влево;
- бедра (по квадрату, по кругу – вправо, затем влево);
- махи ногами (вперед, вправо, влево, назад);
- вращение ноги в коленном суставе;
- вращение ноги в щиколотке.

2. Комплекс упражнений на выработку физической силы и прыгучести.

- планка: прямая, боковая (звездочка) – не менее 1 минуты – 3 подхода;
- упражнение вакуум – 8 подходов;
- отжимания – не менее 10 раз;
- прыжки вверх с прямыми ногами – 5 подходов по 8 раз;
- прыжки с подтягиванием коленей к грудной клетке - 5 подходов по 8 раз;
- прыжки через препятствие вперед - назад (например: тренировочный кубик)
- прыжки с выкидыванием наги вперед;
- прыжки из 6 позиции во 2 позицию - 5 подходов по 8 раз;

3. Элементы классического танца (каждое упражнение выполняется по 8 подходов):

- плие по 2 позиции (8 счетов вниз, 8 счетов вверх);
- гранд плие по 5 позиции
- батман вперед, в сторону, назад с каждой ноги;
- атитюд;
- дегаже.

4. Повторение и оттачивание исполнения танца «Старинная история», «Банда»

Необходимо выполнить задание и записать его на видео, отослать видео педагогу на эл.почту: anastasiacvr2012@mail.ru.

5. Упражнения по стретчингу:

- наклоны в стороны (ноги по 2 позиции);
- наклоны с прямой спиной вперед, к правой, к левой ноге (ноги по 2 позиции);
- комплекс упражнений на выпадах;
- складка;
- сидя на ягодицах – подъем прямой ноги вверх;
- мостик;
- шпагат.