

15.01.2021

Тема: 1,2,3 формы port de bras.

Цель: - развитие координирования движения ног, корпуса и головы в медленном и умеренном темпе;

- закрепление знаний о правилах исполнения движений;

Задачи: — формирование осознанного исполнения;

— совершенствование устойчивости;

— закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях;

— укрепление опорно-двигательного аппарата;

Ход занятия

Организационный момент

- Поклон

- Ознакомление с темой и целями и задачами урока

Подготовительная часть

- Разминка по кругу (- марш по кругу; ход на полупальцах; ход на пятках; бег с захлестом голен ; бег с подъемом бедра; ход на полупальцах; "Мячики"; "Галоп"; прыжки по VI; шаг с подскоком.)

Основная часть

1,2,3 формы port de bras.

https://vk.com/video-153857398_456239221

<https://alfiakhabirova.ru/urok-31-port-de-bras>

https://www.youtube.com/watch?v=bz1WbSjbqE&feature=emb_logo

Отработка танцев

Пролог.

Заключительная часть урока

- Упражнения на расслабление мышц тела

- Подведение итогов занятия

- Поклон