

**21.01.2021**

**Тема:** Temps sauté по 1,2,5позициям;changement de pied.

**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**

Temps sauté по 1,2,5позициям;changement de pied.

<https://alfiakhabirova.ru/urok-35-temps-leve-saute>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=sWwRgAmVLuA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=sWwRgAmVLuA&feature=emb_logo)

#### **Отработка танцев**

Непоседы,Пролог

#### **Заключительная часть урока**

- Упражнения на расслабление мышц тела

- Подведение итогов занятия

- Поклон