Эта **маршрутная карта урока** поможет тебе освоить программный материал, проверить свои знания по теме, подскажет дополнительные источники информации, в том числе интернет-ресурсы. В случае затруднения, у тебя есть возможность обратиться ко мне по указанным средствам связи.

Желаю успеха ☺

**Дата: 19.05.2020г.**

**Тема занятия:**Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Повторим** | **Разученные движения Наклоны, повороты туловища, движения руками и головой** |
| **Научимся** | Выполнять шаг кадрили |
| **Содержание занятия** | |
| * **Разминка** | **Выполни упражнения на развитие отдельных групп мышц и суставов.**  1.Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных музыкальных раскладках:  повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;  наклоны и подъемы головы в положении «прямо», «направо», «налево»;  поднимание и опускание плеч;  поочередное поднимание и опускание плеч.  2.Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:  подъемы рук вперед на высоту 90\*;  подъемы рук вверх и опускание через стороны;  подъемы рук вверх – вперед и опускание вниз – вперед;  сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;  сгибание рук в локтях в направлении вверх – вперед и вниз – вперед;  сгибание кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;  сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх – в стороны – вниз, вперед – в стороны – назад;  сгибание кистей с руками, поднятыми верх: в стороны – вверх – в стороны, вперед – вверх – назад;  вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;  вращения кистями во II позиции;  вращения кистями с руками, поднятыми вверх.  3.Упражнения на развитие поясничного пояса:  перегибы корпуса назад;  повороты корпуса вокруг вертикальной оси;  круговые движения корпуса.  4.Упражнения на развитие мышц и подвижности сустав ног:  отведение ноги в сторону/ вперед/ назад на носок с полуприседанием;  отведение ноги в сторону/ вперед на каблук с полуприседанием;  отведение ноги в сторону/ вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;  подъемы согнутой в колене ноги в сторону;  отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук;- каблук – позиция;  отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;  прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);  прыжки на двух ногах с переменой позиции (напр. чередование VI и II позиции);  перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;  перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на каблук;  подъемы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;  поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;  бег с подъемом согнутых в коленях ног вперед.  **Посмотри урок по ссылке** [**https://youtu.be/3I2mBWBxvUc**](https://youtu.be/3I2mBWBxvUc)**и выполни движения** |
| * **Практическая часть** | Повтори все движения кадрили под музыку |
| **Дополнительные ресурсы** | Музыку для выполнения танцевальных движений ты найдёшь по ссылке <https://inkompmusic.ru/?song=%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%BB%D1%8C> |
| **Опрос** | Сделай видео своих движений под музыку и пришли мне на почту [sumedova65@gmail.com](mailto:sumedova65@gmail.com) |
| **Если возникли вопросы** | Напиши мне в Контакте <https://m.vk.com/id19888446> или в вайбере**89043905641** |

**Спасибо за урок!**