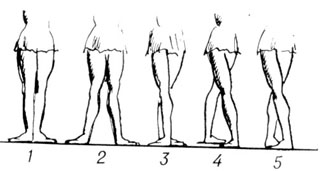
*21 квітня 2020 року 1 клас Ритиміка*

***Тема уроку:*  *«Повторення позицій ніг. Виконання вправ ритмічної гімнастики на степах».***

***Завдання 1 Повторення позицій ніг у балеті***

***Перша позиція ніг****: п'яти разом, носки нарізно, ступні стикаються п'ятами і розгорнуті нісками назовні, утворюючи на підлозі пряму лінію.*

***Друга позиція****: стопи вивернуті і розташовані на одній прямій лінії, відстань між п'ятами складають довжину стопи*

***Третя позиція****: ступні прилягають одна до одної так, що п'ята однієї ступні стикається з серединою іншого ступні (тобто одна стопа наполовину закриває іншу).*

***Завдання 2*** ***Комплекс спеціально розвиваючих вправ з використанням степ платформ***

|  |  |
| --- | --- |
| *1). Basic step (Базовий крок). Ступити на степ однією ногою (правою), крок - другий. Тепер по черзі виходити зі степу на підлогу спочатку правою, потім лівою ногою. Виконання руху - на 4 рахунки.*  *8-права, 8-ліва*  *2) V-Step (Крок буквою "V"). Крок правою ногою на правий край степу. Крок лівою ногою - на лівий край платформи. Крок назад у вихідне положення правою ногою. Те ж саме - лівою. Робиться на 4 рахунки.*  *8-права, 8-ліва*  *3) Mambo Крок вперед правою ногою, лівою ногою на місці. Потім правою назад, лівою на місці. Винесення ноги може бути проведений і діагонально. Це різновид даного руху.*  *4-права, 4-ліва*  *Повтор вивчених кроків по 4, 2 підходи. (довільна послідовність)*  *Basic step, V-Step, Mambo.*  *Переходимо на марш, відновлюємо дихання, зупиняємось.*  *4) Top-up (Вгору). Правою ногою стати на степ. Ліву ногу приставити до правої, торкнувшись її п'яти. Повернути ліву ногу на підлогу. Поставити на підлогу праву ногу. Робиться на 4 рахунки.*  *8 кроків зі зміною лідируючої ноги* | *Під музичний супровід.*  *Вправи виконуються перед степ-платформою. Відстань від степ-платформи до учня дорівнює довжині стопи*  *Ноги розташовані паралельно одна одній та трішки зігнуті в колінах. Тулуб, спина пряма, живіт втягнутий, голова піднята. Слідкувати за диханням: вдихаємо через ніс, видих через рот.* |