

УТГ 2 года обучения

1 урок Понедельник 14.45-16.15 и 18.30-20.00

1. Прыжки на скакалке

- двойные прыжки вперед 50 раз
- двойные прыжки назад 50 раз
- прыжки, через скакалку сложенную вдвое 20 раз
- прыжки, через скакалку сложенную втрое 20 раз

2. Работа с предметом

Скакалка

- эшаппе: вперед, назад, горизонтально и вертикально (манипуляции свободным концом)
- наматывания на различные части тела
- мельницы

Мяч

- обволакивания
- выкруты
- восьмерки
- каты мяча
- мелкие броски и ловля
- отбивы
- работа без кистей рук
- работа без зрительного контроля (каты по спине, ногам и др.)

3. Выполнение хореографических композиций

1) 1 позиция

- поднимание на носки в сочетании с наклонами, приседаниями и полуприседаниями
- полуприседания (деми плие, приседания (гран плие) с различными движениями руками в сочетании с волнами, наклонами
- выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону (батмантандю)
- махи ногой на 45 градусов вперед, назад, в сторону (батман жете)
- круги носком ноги по полу (рон де жамб пар терр) в сочетании с наклонами
- упражнения на растягивание из исходного положения нога на опоре в сочетании с наклонами полуприседаниями
- махи (гран батман)
- удержание ноги

Прыжки по 1,2,5-й позициям

2) Волны

- руками
- боковая
- вперед и назад всем телом

3) Наклоны вперед, назад, в стороны из различных позиций ног (1,2,3,5,)

- Высокой равновесии на носке одной, другую назад, руки в стороны
- поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед

4) Танцевальные упражнения

Шаги

- шаг польки
- приставной шаг
- шаг галопа
- шаг вальса

Связки

- шаг польки, подскоки
- шаг галопа, прыжки на двух вверх
- шаг вальса в сторону, шаг вальса с поворотом

4. Заключительная часть занятия

Развитие гибкости

- наклоны с колен
- наклоны с одного (правое, левое) колена
- мост руки к пяткам и в захват
- выпады правая и левая нога
- шпагаты правая, левая, поперечный (наклоны в шпагатах)
- большие махи назад с и.п. упор присев
- провисание на шпагатах (стул, кресло, рейка)

Конец урока

2 урок. Среда 15.00-16.30

1. Распрыжка на скакалке

- двойные прыжки вперед 50 раз
- двойные прыжки назад 50 раз
- скакалка сложена в четверо , проводим руки вперед назад, на релеве

2. Развитие гибкости

- наклоны с колен
- наклоны с одного (правое, левое) колена
- мост руки к пяткам и в захват
- выпады правая и левая нога
- шпагаты правая, левая, поперечный (наклоны в шпагатах)
- большие махи назад с и.п. упор присев
- провисание на шпагатах (стул, кресло, рейка)

3. Совершенствование техники элементов основных групп упражнений

Прыжки

- прыжки касаясь, подряд
- прыжок касаясь с поворотом на 180 градусов
- прыжок касаясь в кольцо и наклон
- прыжок шагом
- прыжок шагом в кольцо и наклон
- кольцо двумя
- прыжок жете ан турнан касаясь в кольцо и наклон
- прыжок жете ан турнан шагом , в кольцо и наклон
- «щучка»
- «перекидной»

Равновесия

- нога вперед на 180 градусов
- нога в сторону на 180 градусов
- нога назад
- в низком равновесии
- с захватом ноги
- с наклоном корпуса

Акробатические элементы

- упоры стоя, сидя, лежа
- стойки на лопатках, груди, предплечьях, руках

Динамические движения

- перекаты по направлению (вперед, назад, в сторону)
 - кувырки по направлению (вперед, назад)
 - кувырки в стойку на руках
 - перевороты (вперед,назад)
 - перевороты (на одной руке, со сменой уровня: на колени, на одно колено)
- Отдых, восстанавливаем дыхание, медленный шаг.

Конец урока

3 урок. Суббота 17.00-20.00

1.Распрыжка на скакалке

- двойные прыжки вперед 50 раз
- двойные прыжки назад 50 раз
- скакалка сложена вдвое 20 прыжков
- скакалка сложена втрое 20 прыжков
- скакалка сложена в четверо, проводим руки вперед - назад, на релеве

2.Развитие гибкости: наклоны с колен, наклоны с одного (правое, левое) колена, мост руки к пяткам и в захват, выпады правая и левая нога, шпагаты правая, левая, поперечный (наклоны в шпагатах), большие махи назад с и.п. упор присев, провисание на шпагатах (стул, кресло, рейка)

3.Совершенствование техники элементов основных групп упражнений

Повороты

- нога вперед на 360,720 градусов, предела нет
- нога вперед на пассе 360 и т д.
- нога в сторону
- нога назад
- нога в аттитюде
- поворот в переднем низком равновесии (планше)
- поворот, нога в захвате в «кольцо», и с прямой

Группа элементов гибкости

- элементы с вращением тела
- турляны на полной стопе 180,360 градусов
- элементы гибкости в положении лежа на полу (захват в заднем шпагате и поворот)
- подъем вверх с волной корпусом

4. Работа с предметом Обруч

- вращения вперед, назад и над головой
- восьмерки (вертикальные и горизонтальные)
- вертушки (на кисти, на различных частях тела, на полу)
- перекаты по разным частям тела
- бумеранги
- прыжки в обруч вперед и назад
- мелкая работа АД (мастерство)

5.Волны: руками вперед и в стороны, боковая волна, мелкая волна всем телом, большая волна всем телом вперед и назад, спиральный поворот.

Конец урока

4 урок. Воскресение 8.00-11.00

1.Прыжки на скакалке

- двойные прыжки вперед 50 раз
- двойные прыжки назад 50 раз
- прыжки, через скакалку сложенную вдвое 20 раз
- прыжки, через скакалку сложенную втрое 20 раз

2.Работа предметом

Булавы

- малые круги (вперед и назад)
- круги в горизонтальной плоскости , во фронтальной плоскости)
- большие круги (от плеча)
- мельницы (круговая , горизонтальная)
- перекаты булав (по разным частям тела, с трудностью тела(элементы))
- отталкивание булав (различными частями тела)
- маленькие переброски
- из-за спины
- ассиметричные броски
- из-под ноги
- параллельные броски двух булав
- ловля булавы частью тела
- мелкое жонглирование булавами
- мелкая работа АД (мастерство)

3.Хореографическая подготовка

У опоры

- 1,2,5 позиция стоп
- деми-плие
- батман-тандю
- жете
- ронд де жамб партер
- батман-фондю
- адажио
- гранд батман жете

Середина

Упражнения для рук

- 1)-первая позиция рук
 - третья позиция рук
 - вторая позиция рук
- 2)Батман тандю в 1 позиции
 - 3)Батман тандю жете в 1 позиции
 - 4)Гран батман тандю жете
 - 5)Соте по 1,2,5 позициям

Танцевальные шаги

- 1)Приставной шаг
- 2)Шаг галопа
- 3)Шаг польки
- 4)Вальсовый шаг

Повороты

- 1)Переступания на 360 градусов
- 2)Скрестный поворот (сутеню)-360

3) На одной опорной ноге -360 (вперед, в сторону)

4. Развитие гибкости

-наклоны с колен

-наклоны с одного (правое, левое) колена

-мост руки к пяткам и в захват

-выпады правая и левая нога

-шпагаты правая, левая, поперечный (наклоны в шпагатах)

-большие махи назад с и.п. упор присев

-провисание на шпагатах (стул, кресло, рейка)

Конец урока