

	НП	СОЭ	СОЭ
13.04 Пон.	<p>1.Подготовительная. Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в присяде, бег с высокими поднимаем бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях. Разминочные упражнения у опоры и на середине: -общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу-вверх», и туловища по принципу «сверху-вниз».</p> <p>2.Основная. - равновесно-вращательная подготовка, - прыжковая подготовка, -на развитие пластики, - на развитие вестибулярной устойчивости, -на развитие выразительности, - на развитие скоростно-силовых качеств, -на развитие музыкальности.</p> <p>3.Заключительная. - дыхательная гимнастика, - стрейчинг, - релаксация.</p>	<p>1.Подготовительная. Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в присяде, бег с высокими поднимаем бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях. Разминочные упражнения у опоры и на середине: -общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу-вверх», и туловища по принципу «сверху-вниз».</p> <p>2.Основная. - равновесно-вращательная подготовка, - прыжковая подготовка, -на развитие пластики, - на развитие вестибулярной устойчивости, -на развитие выразительности, - на развитие скоростно-силовых качеств, -на развитие музыкальности.</p> <p>3.Игры и игровые упражнения: – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры (прыжки через скакалку, игры с предметами.)</p> <p>4.Заключительная. - дыхательная гимнастика, - стрейчинг, - релаксация</p>	<p>1.Подготовительная. Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в присяде, бег с высокими поднимаем бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях. Разминочные упражнения у опоры и на середине: -общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу-вверх», и туловища по принципу «сверху-вниз».</p> <p>2.Основная. - равновесно-вращательная подготовка, - прыжковая подготовка, -на развитие пластики, - на развитие вестибулярной устойчивости, -на развитие выразительности, - на развитие скоростно-силовых качеств, -на развитие музыкальности.</p> <p>3.Игры и игровые упражнения: – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры (прыжки через скакалку, игры с предметами.)</p> <p>4.Заключительная. - дыхательная гимнастика, - стрейчинг, - релаксация</p>

<p>14.04 Вт.</p>	<p>1.Подготовительная.</p> <p>Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинистый, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый, и др. в различных соединениях</p> <p>Разминочные упражнения у опоры и на середине: -хореографические упражнения (классический или народно-характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фраппе, сутеню, девлопе и релевелян, гран батман.</p> <p>2.Основная.</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесно-вращательная подготовка, - прыжковая подготовка, -на развитие пластики, - на развитие вестибулярной устойчивости, -на развитие выразительности, - на развитие скоростно-силовых качеств, -на развитие музыкальности. <p>3.Заключительная.</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика, - стрейчинг, - релаксация. 		

<p>15.04 Ср.</p>	<p>1.Подготовительная. Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - танцевальные шаги , элементы и соединения различного характера(историко-бытовые, народные, современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамика музыки. Разминочные упражнения у опоры и на середине: -растяжка, доразминка, организованная или самостоятельная. 2.Основная. - равновесно-вращательная подготовка, - прыжковая подготовка, -на развитие пластики, - на развитие вестибулярной устойчивости, -на развитие выразительности, - на развитие скоростно-силовых качеств, -на развитие музыкальности. 3.Заключительная. - дыхательная гимнастика, - стрейчинг, - релаксация.</p>	<p>1.Подготовительная. Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в присяде, бег с высокими поднимаем бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях. Разминочные упражнения у опоры и на середине: -общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу-вверх», и туловища по принципу «сверху-вниз». 2.Основная. - равновесно-вращательная подготовка, - прыжковая подготовка, -на развитие пластики, - на развитие вестибулярной устойчивости, -на развитие выразительности, - на развитие скоростно-силовых качеств, -на развитие музыкальности. 3.Игры и игровые упражнения: – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры (прыжки через скакалку, игры с предметами.) 4.Заключительная. - дыхательная гимнастика, - стрейчинг, - релаксация</p>	<p>1.Подготовительная. Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в присяде, бег с высокими поднимаем бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях. Разминочные упражнения у опоры и на середине: -общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу-вверх», и туловища по принципу «сверху-вниз». 2.Основная. - равновесно-вращательная подготовка, - прыжковая подготовка, -на развитие пластики, - на развитие вестибулярной устойчивости, -на развитие выразительности, - на развитие скоростно-силовых качеств, -на развитие музыкальности. 3.Игры и игровые упражнения: – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры (прыжки через скакалку, игры с предметами.) 4.Заключительная. - дыхательная гимнастика, - стрейчинг, - релаксация</p>

<p>16.04 Чет.</p>	<p>1.Подготовительная. Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в присяде, бег с высокими поднимаем бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях. Разминочные упражнения у опоры и на середине: -общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу-вверх», и туловища по принципу «сверху-вниз».</p> <p>2.Основная. - равновесно-вращательная подготовка, - прыжковая подготовка, -на развитие пластики, - на развитие вестибулярной устойчивости, -на развитие выразительности, - на развитие скоростно-силовых качеств, -на развитие музыкальности.</p> <p>3.Заключительная. - дыхательная гимнастика, - стрейчинг, - релаксация.</p>		
<p>17.04 Пят.</p>	<p>1.Подготовительная. Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный,</p>	<p>1.Подготовительная. Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в присяде, бег с</p>	<p>1.Подготовительная. Разминочный фрагмент танцевально-беговой): - спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в</p>

<p>пружинистый, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый, и др. в различных соединениях</p> <p>Разминочные упражнения у опоры и на середине:</p> <p>-хореографические упражнения (классический или народно-характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фраппе, сутеню, девлопе и релевелян, гран батман.</p> <p>2.Основная.</p> <p>- равновесно-вращательная подготовка,</p> <p>- прыжковая подготовка,</p> <p>-на развитие пластики,</p> <p>- на развитие вестибулярной устойчивости,</p> <p>-на развитие выразительности,</p> <p>- на развитие скоростно-силовых качеств,</p> <p>-на развитие музыкальности.</p> <p>3.Заключительная.</p> <p>- дыхательная гимнастика,</p> <p>- стрейчинг,</p> <p>- релаксация.</p>	<p>высокими поднимаем бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях.</p> <p>Разминочные упражнения у опоры и на середине:</p> <p>-общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу-вверх», и туловища по принципу «сверху-вниз».</p> <p>2.Основная.</p> <p>- равновесно-вращательная подготовка,</p> <p>- прыжковая подготовка,</p> <p>-на развитие пластики,</p> <p>- на развитие вестибулярной устойчивости,</p> <p>-на развитие выразительности,</p> <p>- на развитие скоростно-силовых качеств,</p> <p>-на развитие музыкальности.</p> <p>3.Игры и игровые упражнения:</p> <p>– сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры (прыжки через скакалку, игры с предметами.)</p> <p>4.Заключительная.</p> <p>- дыхательная гимнастика,</p> <p>- стрейчинг,</p> <p>- релаксация</p>	<p>присяде, бег с высокими поднимаем бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях.</p> <p>Разминочные упражнения у опоры и на середине:</p> <p>-общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу-вверх», и туловища по принципу «сверху-вниз».</p> <p>2.Основная.</p> <p>- равновесно-вращательная подготовка,</p> <p>- прыжковая подготовка,</p> <p>-на развитие пластики,</p> <p>- на развитие вестибулярной устойчивости,</p> <p>-на развитие выразительности,</p> <p>- на развитие скоростно-силовых качеств,</p> <p>-на развитие музыкальности.</p> <p>3.Игры и игровые упражнения:</p> <p>– сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры (прыжки через скакалку, игры с предметами.)</p> <p>4.Заключительная.</p> <p>- дыхательная гимнастика,</p> <p>- стрейчинг,</p> <p>- релаксация</p>
--	--	---