

Танцы и ритмические комбинации

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
1. Подражательные движения	В сопровождении музыки подражают движениям спортсмена какого-либо вида спорта.
2. Выражение эмоций	Под звуки музыки движениями и мимикой выражают собственные эмоции и чувства.
3. Выполнение упражнений в темпе музыки	Выполняют различные упражнения в ритме и не в ритме музыки.
4. Шаги латышского народного танца – притоп	• Притопы одной ногой. Топают ногой в пол один, два или большее количество раз подряд с учётом размера такта и ритмического построения. • Переменные притопы. Топают в пол попеременно то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги к опорной. • Притопы двумя ногами поочерёдно. Многократно быстро попеременно топают ногами в пол (сначала одной ногой, затем другой).
5. Движения рук в латышских народных танцах	1. Хлопки в ладоши –хлопают в свои ладоши или партнёры хлопают в ладоши друг друга. При хлопке в ладоши руки обычно находятся на уровне груди. При хлопках в ладоши, делающихся несколько раз подряд, медленные хлопки сменяются быстрыми. • Хлопают в ладоши в конце хореографической фразы один или несколько раз. • Хлопают в ладоши в начале хореографической фразы один или несколько раз. • Хлопают в ладоши на протяжении всей хореографической фразы. • Партнёры одновременно хлопают друг друга правой или левой ладошкой или обеими ладошами. 2. Качание рук – руки чаще всего качают, стоя или танцуя в хороводе, а также в паре в открытом хвате. Взявшись за руки, ритмично качают ими вперёд или назад. Частота и амплитуда качаний согласуются с темпом и ритмом танца.

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
5. Движения рук в латышских народных танцах	3. Встряхивания рук – соединённые в приветственном хвате правые (или левые) руки встряхивают два («раз, два») или три («раз-и-два») раза в одном такте. 4. Угроза – танцоры грозят друг другу указательным пальцем правой (или левой) руки, указательным пальцем в одном такте два («раз, два») или три («раз-и-два») раза. 5. Мотание клубков – руки согнуты в локтях и подняты на уровень груди, локти подняты и разведены в стороны, ладони сжаты в кулаки. Правая рука сверху. Кулаки вращают один вокруг другого по направлению наружу (от себя) или во внутрь (к себе).
6. Статичные группы латышских народных танцев	1. Круг Танцоры встают в круг по одному человеку или парами лицом по НТД (направление танцевальной дороги), лицом против НТД, лицом к центру, спиной к центру. 2. Хоровод Танцоры встают в круг лицом или спиной к центру и берутся за руки. 3. Линия Танцоры стоят в шеренгу рядом друг с другом лицом в одну линию или в противоположных направлениях. 4. Колонна Танцоры стоят друг за другом по одному или парами в одном направлении или в противоположных направлениях.
7. Танцевальные шаги разных стилей	По видеоматериалам, предоставленным учителем или подготовленным самостоятельно, выполняют танцевальные шаги разных стилей индивидуально и в парах. Передвигаются танцевальными шагами по линиям, кругу и по самостоятельно придуманным фигурам на полу.

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
8. Комбинация упражнений аэробики	1. Ходьба в движении: 1– 4 вперёд, 5 – 8 назад. Движения ног: 1– 8 вперёд, 1– 8 вправо, 1– 8 влево, 1– 8 вперёд. Движения рук: 1 – правая к плечу, 2 – левая к плечу, 3 – правая вверх, 4 – левая вверх, 5 – правая к плечу, 6 – левая к плечу, 7 – правая вниз, 8 – левая вниз. 2. Приставной шаг – на месте. Движения ног: 1 – правая нога вправо, 2 – правая нога обратно, 3 – левая нога влево, 4 – левая нога обратно, 5 – 8 – то же, что 1– 4. Движения рук: 1 – в стороны, 2 – вниз, 3 – в стороны, 4 – вниз. 3. Скрёстный шаг • 2 вправо. Руки в стороны, за голову, в стороны, вниз 1–8. • 2 влево. Руки в стороны, за голову, в стороны, вниз 1–8. • 2 вправо. Руки по кругу снизу вправо 1–8. • 2 влево. Руки по кругу снизу влево 1–8. 4. V–шаг в повороте – исполняют V шаг и на 4, приставив ногу, поворачиваются влево (4 оборота): 1 – руки вперёд, 2 – руки вниз, 3 – руки вперёд, 4 – руки вниз. 5. Перенос веса с одной ноги на другую, поднимая ногу назад: 1– 4 вперёд, 5–8 назад. Руки согнуты, локти разведены в стороны на уровне плеч. 1 – руки назад, 2 – обратно. 6. Часть на полу – девочки на коленях, мальчики с вытянутыми ногами, упор лёжа. 1 – руки вверх над головой, 2–3 – медленно опускаются вниз и 4 – присед, 5–6 – правая нога назад, 7–8 – левая нога назад. Упор лёжа, ноги вместе. 1–8 (девочки на коленях, мальчики с вытянутыми ногами) отжимаются четыре раза: 1–2, 3–4, 5–6, 7–8. 1–Через правое плечо поворачиваются на спину. 1–8 Четыре раза пресс живота: 1–2, 3–4, 5–6, 7–8. 1–4 поворачиваются и прыгают вверх.

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
9. Вальсовый шаг	Два вальсовых квадрата на месте вправо, два вальсовых квадрата на месте влево. Правый вальсовый квадрат на месте 1. шаг: шаг мальчика (шМ) – правая нога (пн) вперёд, шаг девочки (шД) – левая нога (лн) назад. 2. шаг – шМ – лн в сторону, шД – пн в сторону. 3. шаг – шМ – пн приставить к лн, шД – лн приставить к пн. 4. шаг – шМ – лн назад, шД – пн вперёд. 5. шаг – шМ – пн в сторону, шД – лн в сторону. 6. шаг – шМ – лн приставить к пн, шД – пн приставить к лн. Левый вальсовый квадрат на месте 1. шаг – шМ – лн вперёд, шД – пн назад. 2. шаг – шМ – пн в сторону, шД – лн в сторону. 3. шаг – шМ – лн приставить к пн, шД – пн приставить к лн. 4. шаг – шМ – пн назад, шД – лн вперёд. 5. шаг – шМ – лн в сторону, шД – пн в сторону. 6. шаг – шМ – пн приставить к лн, шД – лн приставить к пн.
10. Композиция с мячом в музыкальном сопровождении	Композиция с мячом: • удержание мяча; • передача мяча; • бросок мячом, ловля одной рукой и обеими руками; • перекачивание мяча по полу и по различным частям тела; • перекаты мяча между руками; • «восьмёрки» мячом; • отбивание мяча; • вращение мяча; • бросок мячом под рукой или через плечо, локоть.

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
11. Композиция с обручем в музыкальном сопровождении	Композиция с обручем: • правильный хват обруча; • передача обруча; • махи обручем в разных плоскостях; • перекатывание обруча по полу и различным частям тела; • вращение обруча; • броски и ловля обруча обеими руками или одной рукой в различных плоскостях; • прыжки через обруч вперёд, назад, в сторону.