**План-конспект урока по хореографии ТО «Яблочко»**

**Тема урока:** «Партерная гимнастика».

**Цель урока:** Развивать танцевальные данные детей за счёт движений партерной гимнастики.

**Задачи:**

Обучающие:

- развить гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку.

Развивающие:

- развивать интерес к хореографии.

Воспитывающие:

- привить, трудолюбие, терпение;

**План урока:**

Вводная часть урока:

- Поклон;

- Обозначение темы и цели урока;

- Беседа о значение гимнастики в хореографии.

Подготовительная часть урока :

- Танцевальная разминка по кругу;

Основная часть урока :

- упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц рук, ног, спины.

Заключительная часть урока :

- Упражнения на расслабление мышц тела;

- Подведение итогов занятия;

- Поклон.

**Конспект урока.**

*Вводная часть:*

Поклон.

Обозначение темы и цели урока.

Рассказ о значении упражнений партерной гимнастики для развития хореографических данных, таких как осанка, танцевальный шаг (шпагат), натянутость ног и стопы. Выполняя систематически упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом.

*Подготовительная часть:*

Танцевальная разминка

Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц: танцевальный шаг с носочка, шаги на полупальцах и пятках, танцевальный марш, подскоки, галоп, выпады, танцевальный бег с высоким подниманием колена и с захлёстом назад, прыжки («зайцы»).

В данных упражнения как в последующих движениях на полу применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образные сходства с различными животными. Это развивает образное мышление и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

*Основная часть:*

Дети берут коврики и ложатся на пол.

Упражнения партерной гимнастики.

Упражнения на укрепление мышц стопы:

- сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»);

- наклоны вперёд с работой стопы.

Упражнения на гибкость (лёжа на животе) и укрепление мышц спины:

- «кошечка», «лодочка», «корзинка», «мостик», «самолётик».

- упражнения для осанки (держать спину определённое количество времени, руки сложены «полочкой», изображая, что сидим на уроке и слушаем)

Упражнения на выворотность ног:

- «лягушка» сидя на полу, лёжа на животе, «книжка»

Упражнения на растяжку ног:

- наклоны к ногам (боком, два плеча вперёд), меняя, чередуя положение ног (наклон к обеим ногам, наклон к одной ноге - вторая согнута, открыв обе ноги в сторону).

*Заключительная часть:*

Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.

Подвижная игра «Найди пару», «Море волнуется».

**Подведение итогов занятия**: Спросить у детей чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений. Что мышечная боль – это результат нашей работы.

**Поклон.**

**Домашнее задание:** закрепление выученного материала на занятии.