**Класс:** 3А

**Цель:** разучить с учащимися движения танца «Зумба»

**Задачи:**

*Образовательная:* учить детей слышать и слушать музыку, правильно выполнять ритмические упражнения, танцевальные движения;

*Воспитательная:*  воспитывать интерес к урокам танца (через применение разнообразных заданий), чувства товарищества и взаимопомощи;

*Развивающая:* развивать танцевальные навыки.

**План занятия:**

1. Орг. момент.

2. Приветствие

3. Разминка

4. Изучение новых движений

5. Подведение итогов

**Ход занятия**

**1.Организационный момент**

Добрый день, ребята!

**2. Приветствие**

Сейчас мы с вами проведем разминку. Но сначала поприветствуем друг друга.

Давайте начнем нашу разминку.

**3. Разминка**  
  - Основная стойка. Вращаем плечи направляем вверх, назад и вниз, вперед несколько раз. Затем сменим направление движения.   
       - Основная стойка. Поднимите плечи как можно выше, одновременно вдыхая, затем резко выдохните, столь же резко опустив плечи.   
        - Основная стойка. Сделаем мах руками, начиная с положения над головой и двигая их вниз в стороны, а также скрещивая перед грудью. Затем взмахнем руками вверх и продолжаем.   
   - Основная стойка. Соедините кисти перед собой. Глубоко вдохните, поднимая руки над головой, и сделайте выдох, возвращаясь в исходное положение.   
   - Основная стойка. Соедините кисти внизу за спиной. Вдохните, поднимая их как можно выше и назад, выдыхайте, возвращаясь в исходное положение. Ни в коем случае не наклоняйтесь вперед.   
    - Основная стойка. Начинайте с выпрямления рук перед собой на уровне груди. Разведите руки как можно дальше назад, сводя вместе лопатки и вдыхая. Во время выдоха верните руки снова в исходное положение, округлите спину и плечи вперед, разводя лопатки в стороны.

**Наклоны в стороны**   
      - Основная стойка. Соедините в замок кисти рук за головой и проделайте наклоны из стороны в сторону. Таз сохраняйте неподвижным.     
 **Наклоны вперед**  
      - Основная стойка. Опустите подбородок на грудь и сгибайтесь буквально по позвонкам, наклоняясь как можно ниже, затем таким же образом выпрямитесь. Далее, не изменяя положения ступней, поверните торс влево и повторите наклон, потом выполните поворот вправо и наклон. Будьте внимательны и не напрягайте мышцы плечевого пояса, выпрямляясь после сгибания торса.

**4. Изучение новых движений.**

Движения:

**«Ножницы»** - на « раз» сделать толчок и прыжок с разведением ног в стороны и мягко приземлиться в позицию «широкая дорожка».

**«Выныривание рук»** - выныривает правая ручка в сторону, затем левая выныривает снизу. правая уходит вниз. Два удара вправо.

**«Выбивание пяточек» -** ножки собираем вместе, стопы по шестой позиции. Работает сначала правая ножка, пяточка выбивается в бок. Корпус слегка наклоняется вперед. Работаем через согнутую коленочку.

А также работает и левая нога.

**5. Подведение итогов.**

Вы молодцы! Встали все на поклон. Сначала девочки, а затем мальчики.

Всем до свиданья, похлопаем друг другу.