**Класс:** 3А

**Цель:** разучить с учащимися оставшиеся движения танца «Зумба». Постановка танца.

**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. Повторение изученных движений

5. Изучение новых движений

6. Постановка танца

7. Итоги занятия.

**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**

Стоим с параллельно расположенными на полу ступнями, расставленными примерно на ширине плеч, мышцы вокруг плечевых и коленных суставов не напряжены. Начнем первое наше упражнение с головы.

Тихонько опускаем ушко на плечо. Расслабляем шейный отдел, а теперь вперед назад. Повторяем 3 раза. Медленно все соединяем. Вперед вправо, назад, влево, повторяем 2 раза, а теперь все соединяем. Теперь медленно делаем круг.

Продолжаем так же выполнять наше упражнение, только в другую сторону.

**Выпрямление ног вперед стоя**
       - Используя правую руку для сохранения равновесия, расположите левую кисть на поясе. Выпрямите левую ногу вперед, подняв ее как можно выше. Затем согните левую ногу в колене и проделайте сгибание и выпрямление несколько раз. Повторите процедуру правой ногой, теперь используя левую руку для удержания равновесия. Не расслабляйте коленный сустав опорной ноги.

**"Нырок"**
      Стоя на левой ноге, сделайте упор на полу на обеих кистях и поднимите правую ногу назад, согнув ее в коленном суставе. Сгибайте и разгибайте левую ногу. Повторите несколько раз. Левую ступню удерживайте плашмя на полу и не выключайте коленный сустав этой ноги, когда поднимаетесь в верхнюю точку движения. Смените положение ног и повторите.
**Махи**
      Удерживайте равновесие с помощью правой руки. Производите махи левой ногой вперед и назад, повторив это несколько раз; затем сделайте то же самое справа налево. Смените ноги и повторите.
**Выпады в стороны**
      Руки на поясе, ступни расположены параллельно, широкая стойка. Сделайте глубокий выпад в одну сторону, затем в другую, при этом ступни не отрывайте от пола и не перемещайте их. Не наклоняйте торс вперед.
**Вращение ступней**
      Держась за что-нибудь рукой для сохранения равновесия, поднимите ногу с пола и вращайте свободной ступней сначала в одном направлении, затем в другом проделав это несколько раз каждой ногой.
**Подъем на носки**
      Поднимитесь на носки обеих ног, удерживая равновесие, держась за какую-нибудь устойчивую опору. Опускайте и поднимайте пятки, сохраняя параллельным положение ступней. Повторите с носками, развернутыми наружу, затем с носками внутрь.
**4. Повторение изученных движений**

*«Ножницы»*

*«Выныривание рук»*

*«Выбивание пяточек»*

**5. Изучение новых движений**

Движения:

**«Взмахи рукой» -** рука проходит сзади, вперед со стороны, кисть смотрит на себя. С левой руки тоже самое. Сзади, со стороны, вперед. Попробуем одновременно с движением «Выбивание пяточек».

**«Шаги в сторону с подставкой»** - нога раскрывается в правую сторону, левая подставляется. Когда в левую, правая подставляется.

**«Рука над головой» -** добавим к движению «Шаги в сторону с подставкой» правая рука делает круг над головой, левая в это время со стороны открывается до середины. В другую сторону тоже самое, только наоборот

**6. Постановка танца**

**7. Подведение итогов.**

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

Всем до свиданья, похлопаем друг другу.