**Гурток сучасної хореографії, керівник Мусієнко Л.В**

План проведення  заняття

**Тема:** Тренувальні вправи для фізичного розвитку та координації рухів.
**Мета:** Досягти у процесі тренування певних якостей координації рухів (увага, пам'ять, мислення) зміцнення сили і рухливості кістково-м'язового апарат (корекції незначних відхилень у розвитку постави- сколіоз, плоскостопість, клишоногість).
   Хід заняття
1.Організаційна робота :
 -Привітання, перевірка присутніх, психологічний настрій у колективі.
2.Розігріваючі вправи:
- Вправи для шиї та плечей ,рухи руками;
- Вправи по колу: ходьба звичайна, ходьба навшпиньках та п’ятках ,ходьба з перекатом та комбінування виконання;
- Біг звичайний, біг захльостуючи гомілку, приставний крок та комбінування виконання.
 3.Основна частина:
- Вправи для розвитку м'язів грудної клітини (відтискання , "змійка ", "кошик";
- Вправи для зміцнення м'язів спини;
-"качалочка", "човник", піднімання тулуба з положення "лежачі та спині та животі", "на пів мостик" та "мостик", "переворот через голову " вперед та назад;
- Вправи для розвитку м'язів живота: "велосипед", "плуг", підтягування ніг до живота (згибаючи коліна), піднімання прямих ніг на 90 і вище (по черзі та комбінування виконання);
- Просторові перебудови : Вправи по діагоналі (стрибки, "м'ячики", "хід навшпиньках в глибокому присяді"), шикування в колону по чотири, по  двоє, коло (підскоки, "chose", "jete", "бігунець");
- ритмічні вправи комбінування рухів ( стрибки з піднімання коліна, обертання навколо себе, обертання парою, обертання з просуванням, просуванням танцювальним кроком по колу та лініям);
- Розучування українських народних рухів та поєднання з сучасними рухами ("підбивочка", "голубці", "голубці з притупом", "тинок","присяди", "припадання").
4. Заключна частина:
- Вправи для відновлення дихання (вправи для рук, "pord de brass", "plie", розтягування м'язів спини та ніг.);
-відзначення учнів за старанність та емоційність, визначення вправ над якими треба ще працювати та які сподобались найбільше,
-уклін.
Висновок. Тренувальні рухи та вправи допомагають розвитку орієнтації в просторі, координації рухів, уваги, пам’яті. За умови постійного виконання, діти набувають не тільки сили м'язів, а також вдосконалюють танцювальну техніку.