*30 березня 2020 року 4 клас Ритиміка*

***Тема уроку:*  *«Елементи танців «повзунок». Вправи з обручами».***

***Завдання 1 Елементи українського танцю: повзунок.***

*Низький голубець (спільний для жінок і чоловіків). Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — крок правою ногою вперед всією ступнею, злегка присідаючи; пальці спрямований вперед. Ліву ногу підняти ліворуч, коліно й підйом вільні; на «і», підскочивши на правій нозі, легко підбити нею в повітрі ліву, яка відскакує трохи вище в сторону. Удар робиться внутрішньою стороною ступні об ступню, коліна вільні;
на «два» опуститися з підскоку на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи. Ліва нога залишається піднятою вбік; на «і» — пауза.
Так само рух виконується з другої ноги. (рис. 83).*

***Завдання 2*** ***Комплекс вправ з використанням гімнастичних обручів***

|  |  |
| --- | --- |
| ***1.****В. п.— основна стійка, обруч горизонтально вго­рі. 1—2— відставляючи праву ногу назад на носок, руки назад, прогнутися, подивитись на обруч (вдих); З—4 — в. п. (видих). Те саме, відставляючи ліву ногу. Вправу виконати 4—б разів кожною ногою в повіль­ному темпі* | *Виконувати повільно. Руки і ноги не згинати* |
| ***2.****В. п.— широка стійка ноги нарізно всередині обруча, обруч тримати обома руками. 1 — поворот ту­луба праворуч (видих); 2 — в. п. (видих); 3—4—те саме в інший бік. Вправу виконати 4—5 разів у кож­ний бік у середньому темпі.*  | *Під час поворотів ноги з місця не зрушувати.* |
| ***3.****В. п.— основна стійка, обруч вертикально на підлозі у зігнутих руках. 1—2— присідання ледь спи­раючись на обруч (видих); 3—4 в. п. (вдих). Вправу викопати 6—8 разів у повільному темпі.*  | *Присідати на носках, коліна розвести нарізно, руки випрямити.* |
| ***4.****В. п.— стійка ноги нарізно, обруч вертикально вгору. 1 - 2— нахил уперед з прогнутою спиною, обруч вертикально поставити на підлогу (видих); 3—4— в. п. (вдих). Вправу виконати 8—10 разів.* |  *Нахиляючись, ноги і руки не згинати, диви­тись на обруч.* |
| ***5.****В. п.— присід, обруч вертикально перед грудьми, хватом зігнутими руками зовні. 1 — піднімаючи об­руч вгору, праву ногу вбік на носок, нахил праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4—те саме в інший бік.*  | *Нахилятись у боковій площині, не втра­чати рівноваги, дивитись на обруч.* |
| ***6.****В. п.— стійка ноги нарізно, обруч горизонталь­но вгорі. 1 — присід, обруч вертикально вперед (ви­дих); 2 — в. п. (вдих); 3 — присід (видих); 4 — в. п. (вдих).* | *Вправу виконати 6—8 разів у середньому темпі.* |
| ***7.****В. п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс, об­руч на підлозі між ногами. 1—8— стрибки на обох ногах по окружності обруча, по черзі в різні сторони.*  | *Виконати по 4—6 разів у кожний бік і перейти на ходьбу на місці.* |