**Дата: 30.05.2020**

**План занятия по хореографии Объединение «Грация»**

**Группа «Калейдоскоп» 1 год обучения**

**Тема**: «Ритмические игры»

**Форма занятия**: дистанционная, с использованием мобильной сотовой связи, сети интернет.
**Цель:** развитие умений и навыков с использованием ритмических игр.

**Задачи:**

1. Развивать правильную постановку корпуса.
2. Развивать физические данные.

3. Развивать координацию

4.Укрепить мышечный каркас

5. Вырабатывать трудолюбие, старательность, выносливость.

**Ход занятия**

**Разогрев:**

Работа с плечами, работа со стопами.

1. Упражнения на развитие стоп
2. Упражнение на разогрев позвоночника
3. Упражнения на дыхание и расслабление.
4. Упражнение на выворотность
5. Упражнения на укрепление мышц спины
6. Упражнения на гибкость
7. Прыжки.

**Растяжка**: шпагат, мостик.

 **Подведение итогов занятия**
Релаксация. Восстановление дыхания.
**Интернет ресурсы:**

<https://youtu.be/TZKpZAioSOA>

Дата: 30.05.2020

**План занятия по хореографии Объединение «Грация»**

**Группа «Сюрприз» 2 год обучения**

**Тема**: «Ритмические игры»

**Форма занятия**: дистанционная, с использованием мобильной сотовой связи, сети интернет

**Цель:** Стимулирование познавательной активности и интереса к занятиям хореографией через ритмические игры.

**Задачи:**

 **-** уметь слушать музыку и выполнять движения в соответствии с ритмом;

- совершенствовать навыки ориентирования в пространстве;

- устранить недостатки телосложения, осанки;

-развивать творческие способности, воображение, фантазию, тренировать психические процессы посредством движения, внимание и мышление;

- ритмические игры.

**Ход занятия:**

***Организационный момент***

Поклон. Сообщение задач занятия.

***Подготовительная часть***

**Разминка**

Музыкально-пространственные упражнения. Подготовить мышцы к предстоящей работе.

**Упражнения в партере**

Работа с плечами, со стопами, работа на координацию.

***Заключительная часть***

Комбинация на основе приставных шагов, подскоков.

***Подведение итогов занятия***

Интернет ресурсы:

https://youtu.be/TZKpZAioSOA