**«Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики»**

**Цель урока:** освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

**Задачи урока:**

* обучающая - научить соблюдать правила при выполнении комплекса упражнений партерной гимнастики;
* развивающая – способствовать развитию гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставо – связочного аппарата;
* воспитательная – формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию.

**Подготовительная часть:**

1. марш на месте (8 раз);



1. работа головы крестом (8 раз);



1. круговые движения плечами вперед (8 раз), назад (8 раз);



1. наклоны корпуса вправо, влево (16 раз);



1. прыжки на двух ногах на месте (32 раза).



**Подготовительная часть:**

<https://www.youtube.com/watch?v=x7QpNqnbJaI&list=PL8t_aFp9Cp-EM9TK4yptkizrLOkKZsxEl&index=3>

**Заключительная часть:**

* 1. Повторение танца «Тренд»
	2. Поперечный шпагат 1минута;



* 1. Продольный правый, левый шпагат по 1 минуте;

