

## «Элементы русского народного танца: боковой шаг на полупальцах»

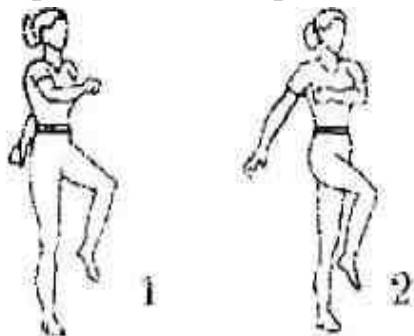
**Цель урока:** Изучение элементов русского народного танца

### **Задачи урока:**

- обучающая – формировать общие навыки культуры, овладеть умением выполнение элементов русского народного танца: « боковой шаг на полупальца», «ковырялочка», «переменный ход»;
- развивающая –развить выносливость, целеустремлённость, самостоятельность, эмоциональность, творческие способности;
- воспитательная – воспитывать любовь и уважение к традициям и истории своей страны.

### **Подготовительная часть:**

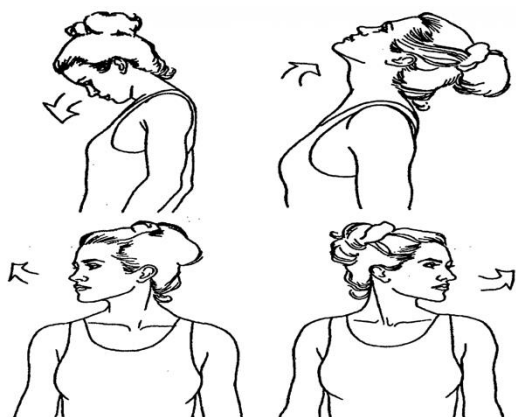
1. марш на месте (8 раз);



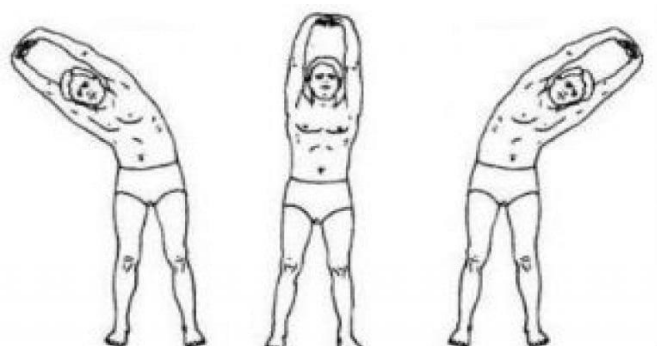
2. работа головы крестом (8 раз);



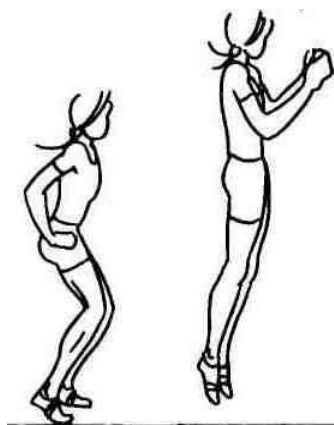
3. круговые движения плечами вперед (8 раз), назад (8 раз);



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



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



**Основная часть:**

<https://m.youtube.com/watch?v=Yu-c5NI44Sw>

<https://m.youtube.com/watch?v=qymVoz8zdBI>

**Заключительная часть:**

1. Поперечный шпагат 1 минута;



2. Продольный правый, левый шпагат по 1 минуте;

