**Тема занятия**: **«Упражнения для бедер и ягодиц»**

**Цель**: выполнение комплекса упражнений для   проработки задней поверхности бедра и ягодичных мышц.

**Задачи:**

**Обучающие:**  
 - обучать детей выполнять комплекс упражнений на проработку задней поверхности бедра и ягодичных мышц.

- обучать координировать работу всех групп мышц;

**Развивающие:**  
 - развивать слуховое и зрительное внимание, координацию движений,

чувства ритма, ориентирования в пространстве, развитие музыкального

слуха.

- укреплять организм, опорно-двигательный

аппарат; тренировать суставно-связочный аппарат; достигать

максимальную амплитуду движений в суставах.

**Воспитательные:**

**-** воспитать морально волевые качества: целеустремленность, выдержку,

упорство, настойчивость в достижении цели.

**Материал и оборудование**:  конспект урока, ноутбук, флешка с аудиозаписью, гимнастические коврики.

### Ход занятия

**I. Орг.момент**

**-** Здравствуйте! Начинаем наше занятие с приветствия : поклон. (все встают) ( трек №1)

**II. Разминка**

**1**.Постановка корпуса.

**2.** Ходьба по кругу с высоким подниманием ног, стопы в положении «поинт».

**3.** Бег – захлест ноги.

**4.**Ходьба по кругу с высоким подниманием ног, стопы в положении «флекс».

**5.** Подскоки.

**6.** Спокойный шаг на носочках, руки в крест.

**7**. Приставной шаг.

**8.** Спокойный шаг на пятках, пружинка руками.

9. Прыжки из положения сидя.

10. Прыжки из положения стоя.

**9**.ОРУ перед зеркалом.

#### III. Актуализация знаний.

#### - Как вы думаете что сегодня на занятии мы будем делать?

- Сегодня на занятии мы изучим с вами новый комплекс упражнений на проработку задней поверхности бедра и ягодичных мышц.

**IV. Основная часть**.

Упражнения для ягодичных мыщц и мышц ног поможет вам стать более сильным физически и как следствие, увеличит Вашу общую результативность.

## Выделят три большие ягодичные мышцы

**1. Большая ягодичная мышца**

А Вы знали, что большая ягодичная мышца – это самая большая мышца во всем человеческом теле? Ее работа заключается в поддержке туловища в вертикальном положении, в этом и кроется причина ее размера и мощи.

Как следует из названия, это самая большая и близкая к поверхности мышца из всей группы ягодичных мышц.

Функция большой ягодичной мышцы в основном заключается в разгибании верхней части ног (бедер) – например, при подъеме из упора присев. Еще один пример включения данной мышцы в работу – подъем наклоненного вперед туловища. Вообразите себе махи гирей, и Вы получите хорошее представление о то, как работает эта мышца.

Разгибание в тазобедренном суставе также происходит во время становой тяги, отталкивания ног во время бега и катания на коньках, и просто во время качания ногой.

Данная мышца также участвует в повороте ноги – для наглядности представьте, например, утиную ходьбу.

### 2. Средняя ягодичная мышца

Средняя ягодичная мышца — самая маленькая из группы ягодичных мышц, расположенная под большой ягодичной мышцей и придающая устойчивость тазобедренному суставу, особенно при стоянии на одной ноге. Таким образом, при ходьбе или беге (где задействованы ноги по очереди) или подъеме вверх по лестнице, идет напряжение средней ягодичной мышцы для предотвращения опускания таза в одну сторону.

Более того, средняя ягодичная мышца (и малая) участвуют в отведении бедра.

### 3. Малая ягодичная мышца

Это самая маленькая из группы ягодичных мышц, расположенная непосредственно под средней ягодичной мышцей. Основная ее функция – придание устойчивости тазобедренному суставу. Она работает вместе со средней ягодичной мышцей.

Надеюсь, что этот маленький анатомический экскурс не сбил Вас с толку. По сути дела, это все, что нужно знать для выполнения упражнений. Что ж, давайте перейдем к…

**V Практическая часть**

**Показ и выполнение упражнений для разминки**

### Упражнения на большую ягодичную мышцу

#### ****Отведение бедра****

Встаньте на четвереньки, спину держите в нейтральном положении, пресс – в напряжении. Правую ногу поднимите вверх, удерживая колено под углом 90 градусов в течение всего движения, пятка должна «смотреть» в потолок, а бедро и колено должны быть параллельны полу. Опустите ногу вниз и повторите с левой ногой.

**Замечания:**

Необходимо защищать спину от повреждения. Шея также должна образовывать одну линию со спиной – прямую (соответственно, смотреть нужно вниз, а не вверх).

#### Глубокие приседания

#### Напрягите мышцы живота и отводите таз назад и вниз (как будто садитесь на стул), делайте упор на  пятки, а спину держите прямо в течение всего упражнения. Поднимайтесь, отталкиваясь пятками от пола и сжимая ягодицы.

- Чего мы добились выполняя данные упражнения?

- Скажите пожалуйста, без чего не обходится ни один урок хореографии?(без растяжки)

- Растяжка – одна из основных особенностей урока хореографии.

- Сейчас мы продолжим нашу работу над растяжкой в партере.

**Партерная гимнастика**

Стопы:

1. Постановка корпуса в партере (ножки ровные, колени затянуты, стопы в положении «Поинт».
2. «Флекс».
3. «Поинт»
4. «Флекс»-пятки взлетели.
5. «Поинт- флекс»
6. Упражнения с карандашами.
7. Упражнения с карандашами- пятки взлетают.
8. «Самолетики»
9. «Курочка на жердочке»
10. «Лежим на песочке»
11. «Улитка»

-Молодцы!

1. Поперечный шпагат
2. Продольный шпагат в 2 этапа.

**-** А теперь приступим к растяжке мышц спины.

1. «Кошечка»
2. «Рыбка»
3. «Улитка»
4. «Лодочка»
5. «Корзиночка»
6. «Улитка»
7. «Колечко»
8. «Калачик»
9. «Улитка»
10. «Мостик из положения лежа»
11. «Мостик с колен»
12. «Улитка»
13. «Мостик из положения стоя»

**VI. Релаксация**

- Сейчас мы немного отдохнем, расслабим напряженные мышцы.

Упражнение «Море»

**VII. Подведение итогов.**

- Что мы сегодня рассмотрели и изучили на занятии? - Что вам понравилось на уроке? Что показалось сложным?

**VIII. Рефлексия.**

- Дайте оценку сегодняшнему занятию!

**-** Итак, наше занятие подошло к концу. Вы молодцы. Работали отлично.

