06.05.2020.3 клас Лікувальна фізкультура.

**Тема. В парах взявшись руками, почергове виставлення правою (лівою) ноги на п᾿ятку з напівприсіданням; «новорічний хоровод» ритмічні рухи в колі.**



**Різновиди кроків**

До різновидів кроків в музично-ритмічному вихованні відносяться: *гострий крок, пружинний крок, крок „каблук”, перекатний крок, приставний крок, перемінний крок, м’який крок, високий крок, схресний крок, широкий крок.*

**Гострий крок.** Виконується на один рахунокрізко, відривчасто, на кожну чверть (на один рахунок). Музикальний розмір 2/4 або 4/4. В. п. – о. с. **1**-невеликий крок правою вперед, ліву стопу вертикально на великий палець біля носка правої. **2**-те саме з іншої ноги.

***Послідовність навчання*:** Цей крок рекомендується вивчати біля опори. Стоячи обличчям до опори, ноги в шостій позиції, руки на опорі. Повільно зігнути ногу, відірвавши п'ятку від підлоги, носки утворюють прямий кут.

*Методичні вказівки*. Одна стопа до іншої ставиться під прямим кутом, носок до носка. У момент згинання однієї ноги інша пряма, плечі розведені, опущені, голова піднята.

**Крок „Каблук".** Виконується на один рахунок з в. п. – о. с. З напівприсіду на лівій - праву вперед на п'ятку (каблук), і одразу ж підняти праву вперед-донизу, відтягнути носок та зробити крок на всю стопу. Всі рухи повторити іншою ногою.

***Послідовність навчання:*** Підвідними вправами для вивчення кроку „каблук” є: **а)** в положенні сидячи на підлозі виконуються рухи стопами: носки ніг на себе, а потім відтягнути їх максимально (п’ятки від підлоги не відривати); **б)** в положенні стоячи на одній, інша вперед-донизу виконуються рухи стопою: носок ноги то на себе, то максимально відтягнути;**в)** виконувати кроки у повільному темпі (фіксуючи п’ятку на підлозі) та в більш швидкому під музичний супровід.

*Методичні вказівки*: Для підвищення рівня рухливості гомілковостопний суглоб необхідно ретельно розминати. Також слід звертати увагу на роботу стопи, спочатку носок обов’язково притягується на себе, а потім максимально відтягується.

Виконання цього кроку сприяє розвитку рухливості в гомілковостопному суглобі.

**Перекатний крок.** Виконується на один рахунок з в. п. - III позиція, руки на поясі виконати напівприсід на лівій, праву вперед на п’ятку перенести вагу тіла на праву та зробити перекат з п’ятки на високий носок, ліву-притиснути до правої гомілки.

***Послідовність навчання*:** Для правильного виконання цього кроку рекомендується використовувати підвідні вправи: з положення стоячи біля опори вагу тіла перенести на одну ногу інша торкається гомілки; опускатися на всю стопу та підніматися на високий носок. Обов’язково звертати увагу на утримання рівноваги на одній нозі. Необхідно також навчитись стояти в простих рівновагах. Освоївши підвідні вправи, можна починати виконувати цей крок по розділенням, а потім в цілому та під музичний супровід.

*Методичні вказівки*: Виконуючи цей крок необхідно звертати увагу на чіткий перекат з п’ятки на високий носок, зберігаючи рівновагу та тримаючи тулуб прямим. Голова піднята, плечі розвернуті.

Перекатний крок так як і крок „каблук” сприяє розвитку рухливості в гомілковостопному суглобі, а також розминає м'язи нижньої частини стопи та підйому стопи.

**Приставний крок.** Виконується на один рахунок з в. п. - стоячи в III позиції ніг, руки на поясі. Крок правою вперед на всю стопу, ліва ззаду на носок, вагу тіла перенести на праву і найкоротшим шляхом приставити ліву до правої, зберігаючи III позицію для ніг. Те саме лівою.Приставний крок можевиконуватись: вперед, назад, вправо та вліво. Приставний крок являється підвідною вправою до кроку галопу.

***Послідовність навчання:*** Починати навчання необхідно з виконання приставних кроків в сторону, а потім вперед та назад. Спочатку рекомендується виконувати кроки по розділенням, а потім у повільному темпі на два рахунки. Потім кроки виконуються у більш швидкому темпі на один рахунок під музичний супровід.

*Методичні вказівки*: Вивчення приставного кроку починається з вивчення кроку в сторону (вправо, вліво), стоячи по колу, обличчям до центру. Приставний крок вперед можна виконувати як з правої, так і з лівої ноги, поперемінно, але можна виконувати і постійно з однієї ноги, крокуючи вперед з правої приставляючи ліву або з лівої приставляючи праву. При виконанні кроків необхідно звертати увагу на те, щоб тулуб учні не повертали в сторону.

Так можна виконувати кроки і назад, тобто поперемінно або з якоїсь однієї ноги (лівої або правої), пам’ятаючи що нога постійно приставляється до ноги по **III-ю** позицію.

**Перемінний крок.** Виконується на два рахунки вперед, назад, в сторону з поворотом кругом, і складається з двох кроків: приставного кроку та кроку вперед ногою, яка стоїть попереду. Наступний крок виконується іншою ногою. Перемінний крок назад виконується так як і вперед, але рух назад починає нога яка стоїть ззаду в **III** позиції і додається невеликий поворот тулуба і голови в сторону, тієї ноги, яка крокує назад. Перемінний крок в сторону виконується з поворотом кругом. **1**-приставний крок, **2** - крок правою вправо з поворотом направо кругом, ліва трохи зігнута і розвернута в сторону на носок. Перемінний крок є підвідним кроком до виконання кроку польки.

***Послідовність навчання*:** Вивчення перемінного кроку починається з повторення приставних кроків. Виконуючи крок вперед повертати голову та дивитись через плече. Наступним етапом навчання є поєднання двох кроків: приставного кроку та кроку вперед ногою, яка стоїть попереду у повільному темпі (по розділенням), а потім у потрібному темпі й під музику.

*Методичні вказівки*: Всі кроки виконуються з носка. Приставляючи ногу до ноги, слідкувати за виконанням III позиції, а крокуючи ногою вперед, повертати голову через плече не розвертаючи плечі і подивитися на п’ятку ноги.

**М'який крок.** Виконується на один рахунок з носка з послідовним перекатом на всю стопу, м’яко, граціозно, під музику ліричного, плавного характеру. З напівприсіду на опорній нозі, іншу вперед-донизу, розвернути плечі та голову в бік виставленої ноги. З носка м’яко поставити ногу на підлогу і зробити крок іншою ногою. З цього кроку починаються майже всі танцювальні кроки, тому необхідно навчитись красиво виконувати його.

***Послідовність навчання:*** Стоячи на місці виставити ногу вперед на носок, зігнути опорну ногу та розвернути тулуб у бік. Учні повинні навчитись зберігати рівновагу на одній нозі та з постановкою ноги на всю стопу (вагу тіла перенести на ногу, що стоїть попереду) починати крок іншою.

*Методичні вказівки*: Звертати увагу на те, що кроки виконуються плавно й рівномірно, плечі і тулуб розвернуті в бік ноги, яка виконує рух вперед-донизу. Виконуючи крок необхідно слідкувати за плавністю рухів та м’яким виставленням ноги вперед донизу, не ставлячи носок ноги на підлогу, та поворотом тулуба в бік виставленої ноги.

**Високий крок.** Крок виконується на один рахунок виносом зігнутої ноги вперед, гомілка вперед-донизу. Високим він називається тому, що коліно та стегно підняті високо, горизонтально підлозі, а голень спрямована вперед-вниз, носок відтягнутий. Високий крок можна виконувати без рухів руками та з рухами в різних напрямах. Він виконується як на всю стопу, так і на носках.

***Послідовність навчання*:** Спочатку необхідно оволодіти виносом стегна вперед на місті. Потім навчитись утримувати рівновагу на одній нозі, стоячи на всій стопі, а потім на високому носку. Якщо виконуються рухи руками, то вони вивчаються спочатку на місці (Наприклад, з о. с. підняти руки: ліву – вперед, а праву – в сторону, долонями донизу. Опустити руки вниз і знову підняти але ліву – в сторону, а праву – вперед, долонями донизу). А вже потім поєднати рухи ногами та руками на місці, і тільки після засвоєння рухів на місці можна починати виконувати кроки в русі.

*Методичні вказівки*: Учням, виконуючи ходьбу високим кроком, слід звертати увагу на те, що стегно та голінь утворюють тупий кут. Спина – пряма, голова піднята, носок відтягнутий, опорна нога пряма.