План - конспект заняття гуртка "Школа безпеки"

**Група** - ІІ

**Тема:** розвиток гнучкості, координації рухів танцювальними вправами

**Мета**: удосконалити техніку виконання базових елементів та зв'язок в танцювальній аеробіці

**Місце проведення** : спортивна кімната КЗШ № 115;

**Дата** : 23.11.2016

**Вчитель**: Беспалько В.В.

**Завдання :**

- розвивати фізичні якості ( силу,витримку, гнучкість) ;

- формувати правильну поставу;

- закріпити техніку базових кроків в танцювальній аеробіці (March , Step touch, Open step, Heel touch);

- удосконалити навички танцювальної композиції;

- виховувати почуття колективізму, відповідальності, цілеспрямованості., красоту руху та почуття ритму;

**Обладнання**: музичний супровід, скакалки, гімнастичні лави, обручі, гантелі, гімнастичні мати;

**Час заняття:** 1,5 год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина заняття** | **Зміст** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| Підготовча  10 хв. | 1. Шикування, привітання, повідомлення мети та завдань тренування.  2.Самоконтроль.  3.Ходьба та біг по залу, їх різновиди | 1 хв.  1 хв.  8 хв. | Чітке виконання команд.  Вимірювання ЧСС  Виконувати вправи  в середньому темпі з поступовим збільшенням амплітуди рухів |
| Силова  20 хв. | 1.Розминка «*warming up*»(Локальні , ізольовані рухи частин тіла та рухи для обширних м'язових груп).    Станції:  - гантелі (Згинання та розгинання рук в ліктях з присідами. Підтягувати руки з гантелями до грудей, лікті в сторони-вгору. Руки з гантелями розвернені вниз-піднімання гантелі);  - обруч (обертати обруч на талії, на колінних суглобах, на стегнах );  - вправи для зміцнення брюшного преса ( піднімання тулуба в сід. Вправа ножиці. Лежачі на животі піднімати тулуб на 45 градусів. Вправа "Лодочка" );  - завдання на гімнастичній лаві;  ( Права нога на лаві, ліву покачуваннями відводимо назад. Стрибки на лаву  ( Правою-лівою ногою. Дві ноги разом );  - стрибки на скакалці. | 4 хв.  4 хв.  4 хв.  4 хв.  4 хв. | Використовуємо метод тренування "по станціям".  Вправи виконувати чітко, в темпі музичних композицій, при зміні музики - змінювати станцію.  Плечі не піднімати, голову тримати рівно.  Слідкувати за рухами рук,вправу виконувати в ритмі музики  Робити кроки з легкістю, не вдаряти по лаві ногами  Стрибки виконувати на носках, не згинаючи колін. Стрибати різними видами. |
| Основна (аеробна) 55 хв. | 1. **March** –ходьба на місці, ходьба на місці з високими колінами.  2. **Step touch** – зімкнута стійка;  \*крок правою ногою в сторону;  \*приставити ліву ногу до правої на носок.  *Frontlaterals* – піднімання рук в перед- вниз: не згинаючи руки підняти їх до рівня плечей;  *Sidelaterals*  – піднімання рук в сторону-руки вниз, кісті в середину: не згинаючи руки підняти їх до рівня плечей.  3. **Open step** –відкритий крок.  \*крок правою на місці;  \*напівприсід на правій нозі з напівнаклоном вправо, ліва сторона на носок- центр тяжіння на правій.  **4.Heel touch –** касання п'яткою підлоги , стійка ноги нарізно;  \* *bicepscurl* –руки зігнуті, лікті донизу, кисті в кулак.  Розучування танцювальної композиції | Повторювати  вправу 3-4 рази; 4 хв.  4 хв.  4 хв.  4 хв.  47 хв. | Випрямляти руки вздовж тулуба.  Дихати рівномірно.  Залишати руки вздовж тулуба , лікті залишаються трішки зігнуті.  Чітко виконувати рухи.  Слідкувати за диханням. |
| Заключна частина  5 хв. | Вправи на встановлення дихання.  \* Глибокий вдих - видих. |  | Дякуємо за заняття! |