

План-конспект занятия танцевальной аэробики

*Педагог дополнительного образования
Семёнова Ольга Викторовна*

Тема: Общая физическая подготовка(ОФП)

Тема занятия: упражнения на основные группы мышц (с предметами).

Цель: отработка техники выполнения упражнений с малым оборудованием (мячики, скакалки).

Задачи:

- **обучающие** – отработка ранее изученных упражнений с мячиками и скакалками, закрепление упражнений на основные группы мышц – мышцы ног и рук, спины и живота.
- **развивающие** - развитие гибкости суставов и мышечного корсета, чувства ритма;
- **воспитательные** - воспитание чувства локтя (партнерские отношения), толерантного отношения к другим.

Тип занятия: закрепление ранее изученного материала.

Оборудование, материалы и инструменты: мячики, скакалки, музыкальный центр, коврики, музыкальное сопровождение на флэш-карте.

Методическое обеспечение занятия:

- наглядность – демонстрация движения и упражнения.

Ход занятия

1. Организационный момент

За 5 минут до занятия проветривается кабинет, дети переодеваются в соответствующую форму. Проверяется готовность кабинета к занятию; готовность детей, техника безопасности (наличие формы, обуви, собранные волосы, отсутствие жвачек у детей).

2. Вводная часть (объявление цели, задач и плана занятия)

Тема: сегодняшнего занятия отработка упражнений с мячиками и скакалками.

Цель занятия: повышение техники выполнения на основные группы мышц.

Задачи: сегодня мы будем отрабатывать упражнения с мячиками и скакалками, улучшать координацию, развивать ритмичность. Этот комплекс упражнений позволяет развивать гибкость суставов, формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины и ног, а также чувствовать партнеров.

План работы: как обычно в начале занятия разминка, затем аэробная часть, силовой тренинг, заминка и стретчинг (растяжка).

3. Основная часть.

- ✓ **Разминка** (разминка выполняется в начале каждого занятия и перед танцевальным классом для разогрева мышц во избежание травматизма и постепенного повышения ЧСС).

Упражнения разминки

О.П. (основное положение) – разминка рук.

1. Ноги на ширине плеч в руках мячик. Прямые руки подняты вверх, подъем на носки 12 раз.
2. Руки разведены в стороны, мячик в правой/левой руке, повороты головы в стороны руки с мячом (8 раз в каждую сторону).
3. Перекладывание мячика из одной руки в другую над головой. Руки прямые. 12 раз
4. Повтор предыдущего упражнения, при этом подъем на носки и подъем подбородка наверх. 8 раз
5. О.П. ноги в широкой стойке, носки развернуты в диагональ. Руки с мячом разведены в стороны. Выполняется плие, одновременно с передачей мячика из одной руки в другую через переднюю плоскость. 12 раз. + 8 раз с подъемом стопы на носки.

Разминка корпуса и тазобедренного сустава. О.П. - Ноги на ширине плеч.

1. Упражнения на плечевой пояс – круговые движения вперед/назад по 8 раз в каждом направлении.
2. Боковые наклоны с мячиком в руке.
3. Наклоны корпуса вперед, мячик держим двумя руками.
4. Круговые движения тазобедренным суставом с одновременными вращательными движениями рук вниз – по 8 раз в каждую сторону.
5. Отведение бедра в сторону и выведение прямых рук с мячиком в противоположную сторону 8 раз в каждом направлении, затем пружинистые движения в одной стороне на 8 счетов.

Разминка ног - О.П. – ноги на ширине плеч

1. Подъем колена правое/левое и перекладывание под ним мячика из руки в руку. 12 раз каждой ногой.
2. Махи прямой ногой вперед и мячик под ней 12 раз на каждую ногу.
3. Захлест голени с отведением рук с мячиком вперед 12 раз на каждую ногу.

Силовой тренинг с мячиком (упражнения на выносливость).

Варианты приседаний

1. Прямые руки наверху, положение кистей скрещены (держат мячик). Стопы параллельно друг другу, на ширине плеч, пятки стоят на полу. 20 повторов.
 2. Мячик зажат между коленей, руки замах. 20 повторов.
 3. С передачей мячика из руки в руку наверху (прямые руки) 20 повторов.
 4. На присед руки с мячиком вперед, затем прыжок и подъем рук наверх 10 повторов.
- После каждого подхода 30 сек растяжка ног с руками внизу (пружина и статика).

Заминка (Змин). Вдох – выдох 3 раза. Повороты корпуса в медленном темпе.

Отведение ног назад с постановкой на носок и растяжкой корпуса в статике.

Упражнения со скакалкой.

1. Отработка шаговых упражнений по одному со скакалкой (сложенной в 4 раза) в руке. Руки в различных вариациях. Шаги приставные, с подъемом колена, с захлестом.
2. Упражнения в статике на развитие координации.
 - скакалкой зацепиться за носок, нога в захлесте, руки согнуты и удерживать положение на одной ноге 30 сек, затем сменить ногу.
 - отведение прямой ноги (правая/левая) в сторону и руки со скакалкой направлены вперед. По 30 сек на каждую ногу.
3. Прыжки на скакалке по 1 мин.

Силовой тренинг на коврике.

- пресс – И.П. ноги согнуты, стопы стоят, руки за головой; подъем лопаток вверх до напряжения мышцы, на подъеме выдох (три подхода по 15 раз);
- упражнения на мышцы спины с мячиком в руках – И.П. лежа на животе, прямые руки держат мяч сверху; подъем верхней части корпуса с руками – 15 раз, затем подъем нижней части корпуса – 15 раз; чередование положений – на 1 счет подъем верхней части корпуса с руками, на 2-ой - нижней.
- отжимания – выполняются из И.П. на коленях – два подхода по 15 раз.

Стретчинг

Растяжка выполняется в трех положениях: «бабочка», «складка», «разножка на полу».

**В конце занятия релакс под спокойную и плавную композицию – расслабление мышц после нагрузки.*