**План-конспект учебного занятия**

Образцовый ансамбль спортивного бального танца «Реверанс»

Группа 7/1

педагог ДО: Гавриленко Игорь Олегович

**Дата проведения:** 29.06.2020

**Время проведения:** 15.55-19.25

**Тип занятия:** закрепление полученных знаний, отработка умений и навыков.

**Тема**: Комплексное занятие. Координационная лестница, скакалка, бег, партер.

**Форма организации занятия:** на открытой площадке.

**Цель учебного занятия**: развитие физических данных танцоров, укрепление здоровья.

**Задачи учебного занятия**:

***- обучающие****:* способствовать закреплению навыков работы над совершенствованием физической формы.

***- развивающие:*** развивать и совершенствовать спортивные качества танцоров: силу, гибкость, координацию, выносливость;

***- воспитательные:*** воспитывать самостоятельность, трудолюбие, настойчивость и упорство, выдержку в достижении цели, профессиональное отношение к делу и ответственность.

**Ход занятия:**

**1. Организационная часть.** Приветствие. Сообщение темы, цели и задач занятия. Инструктаж по ТБ и правилам поведения.

**2. Подготовительная часть.** Повторениекомплекса упражнений для разогрева мышц и подготовки тела к физическим нагрузкам. Бег на месте с захлёстом, различные виды прыжков на месте, разминка суставов тела: шея, плечи, локти, кисти, колени, голеностоп.

**3.** **Теоретическая часть**.Педагог напоминает о том, что такое комплексное занятия, напоминает о технике и правилах исполнения различных упражнений.

**4. Практическая часть.** Проводится комплекс разминки, суставная гимнастика. Далее проводится пробежка – 2-3 круга (5-7 мин.)

Упражнения на кардио нагрузку по подгруппам: 1-скололаз, 2-прыжки на скакалке, 3- глубокий присяд. Группы меняются местами. Упражнения выполняются по 2-3 мин, 3 круга. Далее упражнения на координационной лестнице - 5 упр. Упражнения на скакалке - 10 мин. Упражнения для укрепления пресса: 4 упражнения. Пробежка – 2 круга. Между блоками упражнений даются перерывы от 5до 10 мин.

**5. Заключительная часть. Подведение итогов.** Проводим упражнения нарасслабление мышц и растяжку. Педагог подводит итог занятия. Хвалит детей, мотивирует на дальнейшие занятия.

**Домашнее задание.** Прыжки на скакалке, укрепление пресса.

**План-конспект учебного занятия**

Образцовый ансамбль спортивного бального танца «Реверанс»

Группа 5/1

педагог ДО: Гавриленко Игорь Олегович

**Дата проведения:** 30.06.2020

**Время проведения:** 15.00-16.40

**Тип занятия**: закрепление полученных знаний, отработка умений и навыков.

**Тема**: Общефизическая подготовка танцоров. Координационная лестница. Танцевальная вариация современного танца в стиле хип-хоп.

**Форма организации занятия:** на открытой площадке.

**Цель учебного занятия**: развитие физических и профессиональных данных танцоров, укрепление здоровья.

**Задачи учебного занятия**:

***- обучающие****:* способствовать закреплению навыков работы над совершенствованием физической формы.

***- развивающие:*** развивать и совершенствовать спортивные качества: силу, выносливость, ловкость, скорость, координацию;

***- воспитательные:*** воспитывать самостоятельность, трудолюбие, настойчивость и упорство, выдержку в достижении цели, профессиональное отношение к делу и ответственность.

**Ход занятия:**

**1. Организационная часть.** Приветствие. Сообщение темы, цели и задач занятия. Инструктаж по ТБ и правилам поведения.

**2. Подготовительная часть.** Комплекс упражнений для разогрева мышц и подготовки тела к физическим нагрузкам. Бег на месте с захлёстом, различные виды прыжков на месте, разминка суставов тела: шея, плечи, локти, кисти, колени, бёдра, голеностоп.

**3.** **Теоретическая часть**:Педагог проверяет знания о технике дыхания и правилам бега.

**4. Практическая часть.** Бег 2 круга. Комплекс физических упражнений, направленных на укрепление силы мышц по следующее схеме: скололаз - 1 мин, прыжки в присяд ноги врозь -1 мин, выпрыжки с отжиманием - 1 мин. 3подхода. Выучить новый комплекс упражнений на координационной лестнице – ещё 3 упражнения по3 подхода. Бег – 2 круга.

**5. Заключительная часть. Подведение итогов.** Проводим упражнения нарасслабление мышц и растяжку на ковриках. Педагог подводит итог занятия. Хвалит детей, мотивирует на дальнейшие занятия.

**Домашнее задание.** Выучить новый комплекс движений на координационной лестнице.

**План-конспект учебного занятия**

Образцовый ансамбль спортивного бального танца «Реверанс»

Группа 7/1

педагог ДО: Гавриленко Игорь Олегович

**Дата проведения:** 01.07.2020

**Время проведения:** 15.55-19.25

**Тип занятии:** закрепление полученных знаний, отработка умений и навыков.

**Тема**: Общефизическая подготовка танцоров. Упражнения на равновесие и баланс.

**Форма организации занятия:** на открытой площадке.

**Цель учебного занятия**: развитие физических и профессиональных данных танцоров, укрепление здоровья.

**Задачи учебного занятия**:

***- обучающие****:* способствовать закреплению навыков работы над совершенствованием физической формы.

***- развивающие:*** развивать и совершенствовать спортивные качества: силу, выносливость, ловкость, скорость и координацию. Устойчивости и баланса.

***- воспитательные:*** воспитывать самостоятельность, трудолюбие, настойчивость и упорство, выдержку в достижении цели, профессиональное отношение к делу и ответственность.

**Ход занятия:**

**1. Организационная часть.** Приветствие. Сообщение темы, цели и задач занятия. Инструктаж по ТБ и правилам поведения.

**2. Подготовительная часть.** Комплекс упражнений для разогрева мышц и подготовки тела к физическим нагрузкам. Бег на месте с захлёстом, различные виды прыжков на месте, разминка суставов тела: шея, плечи, локти, кисти, колени, бёдра, голеностоп.

**3.** **Теоретическая часть**:Педагог рассказывает, что такое баланс. Какие виды баланса бывают в танце. Для чего нужен танцору.

**4. Практическая часть.**  Бег 2 круга. Выучить новый комплексфизических упражнений, направленных на развитие общей выносливости у бордюра по следующее схеме: прыжки на бордюр и спрыгивания на двух ногах - 1 мин, прыжки со сменой ног и касание одной ногой бордюра - 1 мин, отжимание от бордюра – 1 мин. по З подхода. Растяжка ног у бордюра - вперёд, в сторону, назад к каждой ноге. Выучить упражнение на баланс: Стоять на 1 ноге, вторую подтянуть руками к груди, закрыв глаза. Согнуть одну ногу назад и ухватить за стопу, потянуть и прогнуться, удерживая равновесие на 1 ноге. Можно закрыть глаза или менять взгляд. Упражнение ласточка( вариант подняться на носок одной ноги).

**5. Заключительная часть. Подведение итогов.** Повторяем связку к хип-хопу – только руки, под счёт и под музыку. Проводим 2-3 упражнения нарасслабление мышц и растяжку на ковриках.

Педагог подводит итог занятия. Хвалит детей, мотивирует на дальнейшие занятия.

**Домашнее задание.** Закрепить связку хип-хопа. Отрабатывать баланс.

**План-конспект учебного занятия**

Образцовый ансамбль спортивного бального танца «Реверанс»

Группа 5/1

педагог ДО: Гавриленко Игорь Олегович

**Дата проведения: 03.07.2020**

**Время проведения:** 15.00-16.40

**Тип занятия**: закрепление полученных знаний, отработка умений и навыков.

**Тема**: Общефизическая подготовка танцоров. Упражнения на равновесие и баланс.

**Форма организации занятия:** на открытой площадке.

**Цель учебного занятия**: развитие физических и профессиональных данных танцоров, укрепление здоровья.

**Задачи учебного занятия**:

***- обучающие****:* способствовать закреплению навыков работы над совершенствованием физической формы.

***- развивающие:*** развивать и совершенствовать спортивные качества: силу, выносливость, ловкость, скорость, координацию. Устойчивости и баланса.

***- воспитательные:*** воспитывать самостоятельность, трудолюбие, настойчивость и упорство, выдержку в достижении цели, профессиональное отношение к делу и ответственность.

**Ход занятия:**

**1. Организационная часть.** Приветствие. Сообщение темы, цели и задач занятия. Инструктаж по ТБ и правилам поведения.

**2. Подготовительная часть.** Комплекс упражнений для разогрева мышц и подготовки тела к физическим нагрузкам. Бег на месте с захлёстом, различные виды прыжков на месте, разминка суставов тела: шея, плечи, локти, кисти, колени, бёдра, голеностоп.

**3.** **Теоретическая часть**:Педагог рассказывает, что такое баланс. Какие виды баланса бывают в танце. Для чего нужен танцору.

**4. Практическая часть.** Бег 2 круга. Выучить новый комплексфизических упражнений, направленных на развитие общей выносливости у бордюра по следующее схеме: прыжки на бордюр и спрыгивания на двух ногах - 1 мин, прыжки со сменой ног и касание одной ногой бордюра - 1 мин, отжимание от бордюра – 1 мин. по З подхода. Растяжка ног у бордюра - вперёд, в сторону, назад к каждой ноге. Выучить упражнение на баланс: Стоять на 1 ноге, вторую подтянуть руками к груди, закрыв глаза. Согнуть одну ногу назад и ухватить за стопу, потянуть и прогнуться, удерживая равновесие на 1 ноге. Можно закрыть глаза или менять взгляд. Упражнение ласточка (вариант подняться на носок одной ноги).

**4. Заключительная часть. Подведение итогов.** Повторяем связку к хип-хопу – только руки, под счёт и под музыку. Проводим 2-3 упражнения нарасслабление мышц и растяжку на ковриках.

Педагог подводит итог занятия. Хвалит детей, мотивирует на дальнейшие занятия.

**Домашнее задание.** Закрепить связку хип-хопа . Отрабатывать баланс.

**План-конспект учебного занятия**

Образцовый ансамбль спортивного бального танца «Реверанс»

Группа 7/1

педагог ДО: Гавриленко Игорь Олегович

**Дата проведения:** 03.07.2020

**Время проведения:** 17.45-19.25

**Тип занятия**: закрепление полученных знаний, отработка умений и навыков.

**Тема**: Общефизическая подготовка танцоров. Упражнения на равновесие и баланс.

**Форма организации занятия:** на открытой площадке.

**Цель учебного занятия**: развитие физических и профессиональных данных танцоров, укрепление здоровья.

**Задачи учебного занятия**:

***- обучающие****:* способствовать закреплению навыков работы над совершенствованием физической формы.

***- развивающие:*** развивать и совершенствовать спортивные качества: силу, выносливость, ловкость, скорость, координацию. Устойчивости и баланса.

***- воспитательные:*** воспитывать самостоятельность, трудолюбие, настойчивость и упорство, выдержку в достижении цели, профессиональное отношение к делу и ответственность.

**Ход занятия:**

**1. Организационная часть.** Приветствие. Сообщение темы, цели и задач занятия. Инструктаж по ТБ и правилам поведения.

**2. Подготовительная часть.** Комплекс упражнений для разогрева мышц и подготовки тела к физическим нагрузкам. Бег на месте с захлёстом, различные виды прыжков на месте, разминка суставов тела: шея, плечи, локти, кисти, колени, бёдра, голеностоп.

**3.** **Теоретическая часть**:Педагог рассказывает , что такое баланс. Какие виды баланса бывают в танце. Для чего нужен танцору.

**4. Практическая часть.** Бег 2 круга. Выучить новый комплексфизических упражнений, направленных на развитие общей выносливости у бордюра по следующее схеме: прыжки на бордюр и спрыгивания на двух ногах - 1 мин, прыжки со сменой ног и касание одной ногой бордюра - 1 мин, отжимание от бордюра – 1 мин. по 3 подхода. Растяжка ног у бордюра - вперёд, в сторону, назад к каждой ноге. Выучить упражнения на баланс: Стоять на 1 ноге, вторую подтянуть руками к груди, закрыв глаза. Согнуть одну ногу назад и ухватить за стопу, потянуть и прогнуться, удерживая равновесие на 1 ноге. Можно закрыть глаза или менять взгляд. Упражнение ласточка (вариант подняться на носок одной ноги).

**5. Заключительная часть. Подведение итогов.** Повторяем связку к хип-хопу – только руки, под счёт и под музыку. Проводим 2-3 упражнения нарасслабление мышц и растяжку на ковриках.

Педагог подводит итог занятия. Хвалит детей, мотивирует на дальнейшие занятия.

**Домашнее задание.** Закрепить связку хип-хопа. Отрабатывать баланс.

**План-конспект учебного занятия**

Образцовый ансамбль спортивного бального танца «Реверанс»

Группа 5/1

педагог ДО: Гавриленко Игорь Олегович

**Дата проведения:** 04.07.2020

**Время проведения:** 10.25- 13.55

**Тип занятия:** закрепление полученных знаний, отработка умений и навыков.

**Тема**: Комплексное занятие. Повторение пройденного ранее.

**Форма организации занятия:** на открытой площадке.

**Цель учебного занятия**: развитие физических данных танцоров, укрепление здоровья.

**Задачи учебного занятия**:

***- обучающие****:* способствовать закреплению навыков работы над совершенствованием физической формы.

***- развивающие:*** развивать и совершенствовать спортивные качества танцоров: силу, гибкость, координацию, выносливость

***- воспитательные:*** воспитывать самостоятельность, трудолюбие, настойчивость и упорство, выдержку в достижении цели, профессиональное отношение к делу и ответственность.

**Ход занятия:**

**1. Организационная часть.** Приветствие. Сообщение темы, цели и задач занятия. Инструктаж по ТБ и правилам поведения.

**2. Подготовительная часть.** Повторениекомплекса упражнений для разогрева мышц и подготовки тела к физическим нагрузкам. Бег на месте с захлёстом, различные виды прыжков на месте, разминка суставов тела: шея, плечи, локти, кисти, колени, голеностоп.

**3.** **Теоретическая часть**.Педагог напоминает о том, что такое комплексное занятия, напоминает о технике и правилах исполнения различных упражнений.

**4.Практическая часть.** Проводится комплекс разминки, суставная гимнастика. Далее проводится пробежка – 2-3 круга (5-7 мин.)

Упражнения на кардио-нагрузку по подгруппам: 1-скололаз, 2-прыжки на скакалке, 3- глубокий присяд. Группы меняются местами. Упражнения выполняются по 2-3 мин, 3 круга. Далее упражнения на координационной лестнице - 5 упр. Упражнения на скакалке - 10 мин. Упражнения для укрепления пресса: 4 упражнения. Пробежка – 2 круга. Между блоками упражнений даются перерывы от 5до 10 мин.

**5. Заключительная часть. Подведение итогов.** Проводим упражнения нарасслабление мышц и растяжку. Педагог подводит итог занятия. Хвалит детей, мотивирует на дальнейшие занятия.

**Домашнее задание.** Повторение пройденных комплексов упражнений.