

План – конспект до занять хореографічного гуртка

Заняття №10 Тема: Біг з піднятими ногами назад

Мета:

- Розвивати координацію, витривалість і м'язи ніг;
- Навчити правильній техніці бігу з піднятими ногами назад;
- Виховувати командну взаємодію та позитивне ставлення до руху.

Обладнання:

Музика у швидкому темпі, фішки або конуси для позначення траєкторії, стрічки для вправ.

Хід заняття:

1. Організаційна частина (5 хв.)

Привітання у колі: «Ми — веселі, сильні діти! Будем бігати щомиті!»

Коротка розминка — ходьба, підскоки, махи руками.

2. Основна частина (20 хв.)

- Пояснення вправи. Демонстрація техніки бігу з піднятими ногами назад (руки зігнуті в ліктях, рухи ритмічні).
- Гра “Кенгуру” — діти бігають у заданому напрямку, імітуючи стрибки.
- Естафета “Веселі бігуни” — змагання між командами, хто швидше добіжить із гарною технікою.

3. Заклучна частина (5 хв.)

Ходьба на місці, глибоке дихання, вправа «Хмаринка відпочинку» — діти уявляють, що лежать на хмаринці, яка легко гойдає їх у небі.

11 **Заняття №11** Тема: Перелаштування і шикування по колу, діагоналі та шеренгою

Мета: Формувати вміння організовано діяти в групі, дотримуватись ритму, розвивати увагу.

Хід заняття:

- Ходьба по колу під марш.
- Вправи на побудову: “один за одним”, “у парах”, “по діагоналі”.
- Гра «Живі фігури» — педагог називає фігуру (коло, лінія, хвиля), діти швидко перелаштовуються.
- Заключення: вправи на дихання, спокійна музика.

12 **Заняття №12** Тема: Перелаштування та шикування (повторення)

Мета: Закріпити вміння працювати в колективі, тренувати координацію.

Хід заняття:

1. Вправи з попереднього заняття.
2. Гра «Хто швидше знайде своє місце».
3. Командна вправа: “Ланцюжок дружби” — діти утворюють різні фігури під музику.
4. Підсумок: бесіда про важливість злагоди.