

План – конспект до занять хореографічного гуртка

Заняття 7. Марширування під музичний супровід: на місці, по колу.

Мета: Розвивати почуття ритму та дисципліну рухів.

Музичний супровід: марш 2/4.

Хід заняття:

1. Ходьба на місці під музику.
2. Рух по колу.
3. Імпровізація — «Марш веселих дітей».
4. Зміна напрямку за сигналом.
5. Підсумкова вправа — колективний марш.

Заняття 8. Марширування під музичний супровід зі зміною напрямку.

Мета: Закріпити вміння реагувати на зміну ритму і напрямку.

Музичний супровід: марш із контрастами.

Хід заняття:

1. Рух по колу, зміна напрямку за сигналом.
2. Гра «Слухаємо музику».
3. Ходьба парами.
4. Узгоджена зміна темпу.
5. Гра «Стоп — марш».

Заняття 9. Біг з високо піднятими колінами.

Мета: Розвивати витривалість, координацію, правильне дихання.

Музичний супровід: жвавий марш.

Хід заняття:

- 1. Розминка.*
- 2. Біг на місці з піднятими колінами.*
- 3. Гра «Веселі бігуни».*
- 4. Біг по колу.*
- 5. Розслаблення та дихальні вправи.*