

Конспект открытого занятия по программе «Студия спортивного танца «Фламинго»

Педагог: Зырянова В.Н.

Тема занятия: «Функциональная тренировка»

Цель занятия: Повышение уровня танцевальной и физической подготовки у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.

Инвентарь и оборудования: шведская стенка, гимнастические маты, секундомер, музыкальный центр, гантели

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. разучивание первой части танцевальной композиции «рок-н-ролл» в сочетании аэробных базовых шагов и элементов сложности;
2. развитие физических качеств спортсменов (силы, специальной выносливости, гибкости, прыгучести);
3. воспитание чувство ритма и коллективизма.

№	Частные задачи	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Вводно-подготовительная часть		20 мин	
		1. Построение занимающихся 2. Сообщение темы и задач занятия	1 мин	«В одну шеренгу-Становись!»
		1. Ходьба: -на носках, правая рука вверх, левая в сторону; -на пятках, правая рука за голову, левая за спину. 2. Бег - галопом правым боком, руки в стороны - то же, другим боком	1 круг 1 круг 10 кругов 1 круг 1 круг	«Напра-Во раз два, Налево в обход шагом - Марш!» -руки прямые -подбородок выше «Бегом-Марш!» -дистанция два шага -спина прямая
		Ходьба с восстановлением дыхания	2 круга	«Руки вверх-вдох, вниз-выдох!»
		1. круговые движения руками вперед 2. То же, назад	1 круг 1 круг	-руки прямые -амплитуду больше
		-наклоны вперед с касанием ладоней пола	0,5 круга	-наклон ниже -ноги прямые
		Перестроение из одной колонны в две	30 сек	
		1. прыжки на двух ногах 2. то же, но спиной вперед 3. напрыгивание + прыжок в группировку 4. напрыгивание + прыжок в группировку с поворотом на 360 градусов 5. прыжки в группировку без остановок 6. напрыгивание + «козак» 7. выпрыгивание из глубокого приседа	Все упражнения по одной прямой	-выше прыжок -ноги вместе -спина прямая -выше прыжки - прямую ногу выше поднимать -выполнять без

		8. переворот в сторону «Колесо»		остановок -ноги прямые
		1.махи вперед ногами, руки в стороны 2. то же, но прыжком 3. махи назад с наклоном 4. наклоны вниз спиной вперед с отведением рук назад	Все упражнения по одной прямой	-мах выше -приземление – ноги вместе -колени прямые -ниже наклон
2	Основная часть		60 минут	
		1.танцевальные движения в сочетании базовых шагов и элементов сложности аэробики 2.то же, под музыку	20 минут	-будьте внимательнее -выполнять точно под музыку
		1.поднимание ног на шведской стенке; 2. и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги на второй перекладине-поднимание туловища; 3. и.п. – лежа на спине, руки за нижнюю перекладину-поднимание ног; 4. и.п. – лежа на спине, руки вытянуты вверх –одновременное поднимание ног и рук «складки»	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-выполнять без остановок -ноги прямые -ноги прямые -ноги вместе
		Базовые шаги под музыку: - прыжок ноги врозь-ноги вместе - выпад - подскок - подъем колена - бег - шаг	Каждый базовый шаг по 32 счета	-прыжок выше -опускаться на полную стопу -колени выше -спина прямая -носки оттянуты
		1.сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. и.п.-о.с., поднимание рук в стороны, в руках гантели 3. отжимание в упоре «венсон» 4. и.п. – упор лежа, поочередное поднимание рук вверх	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-живот не опускать -руки прямые -спина прямая -носки оттянуты -таз не опускать
		Базовые шаги под музыку: - прыжок ноги врозь-ноги вместе - выпад - подскок - подъем колена - бег - шаг	Каждый базовый шаг по 32 счета	-прыжок выше -внимательно слушать музыку -колени выше -спина прямая -выше колена
		1.и.п.-лежа на животе, руки за голову-поднимание туловища; 2. и.п.-то же, руки вытянуты вверх-одновременное поднимание туловища и ног; 3. и.п. – то же, упражнение «лодочка» 4. и.п. – упор лежа на предплечьях	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-поднимать выше -выполнять без остановок -ноги прямые -ноги вместе -таз не опускать
		Базовые шаги под музыку: - прыжок ноги врозь-ноги вместе - выпад - подскок - подъем колена	Каждый базовый шаг по 32 счета	-прыжок выше -опускаться на полную стопу -колени выше

		- бег - шаг		-спина прямая -носки оттянуты
		1.выпрыгивание из глубокого приседа; 2. прыжок в группировку; 3. приседание, руки за голову; 4. поднимание на носки, руки на пояс	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-прыжок выше -колени выше -спина прямая -подниматься выше на носки
		Базовые шаги под музыку: - прыжок ноги врозь-ноги вместе - выпад - подскок - подъем колена - бег - шаг	Каждый базовый шаг по 32 счёта	-прыжок выше -выполнять синхронно -колени выше -спина прямая -носки оттянуты
3	Заключительная часть		10 минут	
		1.и.п.-сед углом, руки вверх-наклоны вперед; 2. и.п. – сед углом ноги врозь, руки вверх- наклоны вперед; 3. шпагаты: -продольный (правая нога вперед) -то же, (левая нога вперед) -прямой 4. «мост»	15 счет + 10 счет удержание 2 мин 2 мин 2 мин 5 раз	-колени не сгибать -ниже наклон -носки оттянуты -спина прямая -ноги прямые
		Подведение итогов занятия	1 мин	

Сценарий предновогоднего турнира по спортивной аэробике

«Зимние звезды» по программе

«Студия спортивного танца «Фламинго»

Педагог: Зырянова В.Н.

Ход мероприятия:

Выход символов Старого и Нового года Зайца и Тигра

Заяц: Добрый вечер дорогие гости!

Тигр: Здравствуйте поклонники и любители прекрасного вида спорта «Спортивная аэробика»!

Снегурочка: Здравствуйте, ребята! Я так рада видеть Вас! Но кажется, кого-то не хватает. Я думаю, Дедушка Мороз подойдет сразу же, как услышит наши веселые песни и танцы.

Заяц: Мы спешим сообщить, что открываем первый новогодний турнир, название которого «Зимние Звёзды»!

Тигр: Праздник спортивной аэробики, праздник пластики и грации!

Снегурочка: Как вы уже заметили, мы попали с вами в маленькую страну трудолюбивых, упорных, целеустремленных и талантливых спортсменов и сегодня они нам покажут все свое мастерство!

Тигр: Встречайте юных спортсменов с показательным выступлением «Россия»!

Снегурочка: Здорово! Как же здорово они исполнили номер! Сегодня мы не будем жалеть своих рук, не будем жалеть голосов! Аплодисменты нашим звёздочкам!

Тигр и Заяц хлопают и радуются

Заяц: Настоящие соревнования – это всегда честная борьба. В этом нам помогут настоящие профессионалы.

Тигр: Мы рады приветствовать нашу судейскую бригаду! Представляем Вам главного судью соревнований – Морозову Алину Сергеевну, МС России, призера и победителя Международных соревнований, Кубка России и Приволжского федерального округа.

Заяц: Судья по сложности – Воробьева Маргарита и Киселева Аделина, кандидаты мастера спорта России.

Судья по исполнению – Павлова Полина, кмс России.

Судья по артистичности – Рассадина Анастасия и Кадырова Камилла, кмс России.

Тигр: Желаем судьям объективного судейства, спортсменам хороших выступлений, а зрителям позитивных эмоций! И не забывайте поддерживать наших ребят!

Снегурочка: вперед, ребята! Дед Мороз должен услышать нас!

Заяц: Открывает наш новогодний турнир член Сборной РТ по аэ, победитель Первенства города и Межрегиональных соревнований, Гарин Даниил!

Гарин соло

Тигр: Вот это спорт! Вот это сила!

Заяц: А мы приглашаем на площадку члена Сборной РТ, призера и победителя Первенства города и Межрегиональных соревнований, Исламову Софию! Поддержим спортсмена бурными аплодисментами!

Исламова соло

Заяц: Ребята, Вы знаете, как зовут самую яркую звёздочку на планете? Сириус!

Тигр: В нашей команде все звездочки самые яркие! Мы рады представить Вам

На площадку приглашается Ахметова Алиса.

Ахметова соло

Тигр: Следующими выступают одни из самых юных спортсменов нашей команды, которых впереди ждет много званий и наград. На площадку приглашается группа 6-8 лет в составе

Группа 6-8

Заяц: На площадку приглашаются будущие звезды РТ, трио 6-8 лет в составе: Нургалиева Саида, Гречиха Варвара и Чистякова Маруся. Поддержим спортсменов!

Трио 6-8 Чистякова

Заяц: Настоящие звёздочки, еще раз скажем спасибо спортсменам!

Тигр: На площадку приглашается Голов Даниил в номинации соло.

Голов Даниил соло

Заяц: Наши юные спортсмены только начинают свой путь и им очень нужна Ваша поддержка.

Тигр: Все верно. На каждом соревновании наши спортсмены поддерживают друг друга, это неотъемлемая часть в команде.

Заяц: На площадку приглашается призер межрегиональных соревнований, Загидуллина Дарина.

Загидуллина соло

Тигр: Еще раз поддержим наших спортсменов!

Заяц: Судейская бригада готова? Зрители готовы? Продолжаем наслаждаться нашими ребятами в номинации соло.

Тигр: На площадку приглашается Мухаметзакиров Данияр.

Мухаметзакиров соло

Заяц: Следующей в номинации соло выступит Осипова Маргарита. Несмотря на свой юный возраст, в этом соревновательном году Маргарита выполнила «2 взрослый разряд».

Тигр: Поддержим спортсмена!

Осипова соло.

Тигр: На площадку приглашается одна из самых юных спортсменок нашей команды, Нургалиева Саида.

Нургалиева соло

Тигр: На площадку приглашается Гарин Платон, он впервые принимает участие в соревнованиях.

Заяц: Поддержим его!

Гарин Платон соло

Заяц: На площадку приглашается Нагимов Раниль, который также впервые принимает участие в соревнованиях. Давайте пожелаем ему удачи!

Нагимов соло

Тигр: Такие сильные спортсмены сегодня собрались на нашем турнире.

Заяц: И это только начало их спортивного пути!

Тигр: Сегодня на нашем празднике присутствуют малыши, которые впервые вступают на этот не легкий, но очень необыкновенный путь спортивной аэробики.

Заяц: За небольшое время они многому научились, и сегодня Вам свое первое выступление покажут... Поддержим их!

«Снегом белым»

Тигр: Мы знаем, что младшая группа тоже приготовила нам новогоднее выступление.

Снегурочка: А я помогу вам в этом.

Заяц: Ребята, ждем Вас на площадке!

«Новогодняя»

Тигр: А мы продолжаем наши соревнования. Судьи готовы? Зрители готовы?

Заяц: На площадку приглашается Стрункина Дарья, она стала призером во Всероссийских соревнованиях «Венец Поволжья». Поддержим ее!

Стрункина соло

Тигр: На площадку приглашается юная звездочка, Чистякова Маруся.

Заяц: Пожелаем ей удачи!

Чистякова соло

Заяц: Продолжаем наши соревнования в номинации соло.

Тигр: На площадку приглашается Гречиха Варвара.

Гречиха соло

Тигр: Не скупитесь на поддержку! Еще раз поблагодарим спортсменов за их выступления!

Заяц: Эти ребята – будущее спортивной аэробики РТ!

Тигр: Переходим к возрастной категории 9-11 лет. На площадку приглашается трио в составе : Бабушкина Елизавета, Кувшинова Татьяна, Бочкова Арина. Поддержим спортсменов!

Трио 9-11 Бочкова

Тигр: Очень красивое выступление! Давайте еще раз поаплодируем нашим девочкам!

Заяц: Даа, я прям распереживалась!

Тигр: А ты не переживай! Лучше давай посмотрим, что приготовили нам участники!

Заяц: А давай! На площадку приглашается Добронравова Софья.

Тигр: Софья, вперед!

Добронравова соло

Тигр: Осталось еще немного и мы определим победителей наших соревнований. Всего несколько выступлений отделяют нас от торжественного награждения.

Заяц: Точно, точно! Я жду не дождусь этой атмосферы и звонка золотых медалей!

Тигр: На площадку приглашается Сабирзянова Римма

Сабирзянова соло

Тигр: Следующей выступает очень сильная девочка. Она недавно получила травму, но не подвела свою команду и выступила на соревнованиях «Венец Поволжья».

Заяц: На площадку приглашается Кувшинова Татьяна. Поддержим спортсменку!

Кувшинова соло

Тигр: Также в номинации соло на площадку приглашается Бабушкина Елизавета.

Бабушкина соло

Заяц: Вот девчонки молодцы! Зажгли!

Тигр: Нельзя не согласиться! А мы почти подошли к завершению нашего новогоднего турнира «Зимние Звезды»

Заяц: Как жаль, что праздник заканчивается (плачет).

Тигр: ну ты чего? Мы еще не прощаемся с нашими спортсменами, впереди еще 4 выступления! Достоинно встретим наших ребят.

Заяц: Здорово! На площадку приглашается Дуэт В составе Исламовой Софии и Ахметовой Алисы.

Дуэт Исламова Ахметова

Заяц: На площадку приглашается Мухаметзакирова Дарина. В этом году она стала нашим членом команды и уже успела выступить на Всероссийских соревнованиях «Венец Поволжья».

Мухаметзакирова соло

Тигр: На площадку приглашается восходящая звездочка, Смирнова Варвара.

Смирнова соло

Тигр: наш турнир подходит к концу. Завершать наши соревнования будут неугасаемые звезды, им выпала честь зажечь последнюю звезду на нашем небе. На площадку приглашается группа 9-11 лет в составе :

Заяц: вперед, ребята!

Группа 9-11

Тигр: Урааа! УРАА! Мы переходим к моей любимой части любых соревнований! Эстафеты!

Заяц: Ураа! Ребята, встаем и строимся на команды!

Построение, эстафеты, сажаем детей.

Заяц: Ура! Наши соревнования подошли к концу! А пока судейская бригада подводит итоги, мы посмотрим показательное выступление! «Хип-хоп»

«Хип-хоп»

Тигр: Сегодня в уютном зале ЦВР Ново-Савиновского района, нашего родного дома коллектива Фламинго прошел первый новогодний турнир «Зимние Звёзды». Мы надеемся, что в следующем году наши соревнования будут не только внутриклубные, но и межрегиональные!

Заяц: А сейчас мы просим спортсменов построиться на парад награждения!

Фанфары, спортсмены выходят.

Заяц: Для торжественного награждения мы хотим пригласить главного почетного гостя сегодняшнего мероприятия, Деда Мороза!

Тигр: встречаем!

Фанфары

Тигр: Таак, кажется что-то пошло не так. Дед Мороз не услышал приглашения.

Заяц: Что, что же нам делать? Это конец!

Тигр: да не бооойся, ребята точно знают, что делать. Вы знаете, как позвать Дедушку Мороза?

Заяц: Ух, отлично! Тогда вместе позовем его!

Тигр и Заяц: 3-4 Дед Мороз! Дед Мороз! Дед Мороз!

Музыка Дедушка Мороз выход

Дед Мороз: Здравствуйте детишки! Девчонки и мальчишки. Здравствуйте, родители, дорогие зрители! Был у Вас я год назад, снова видеть Вас я рад! Поросли, большими стали. А меня то Вы узнали?

Дети: да!

Дед Мороз: я еще из далека услышал Ваши зазорные песни и знал, что меня тут ждут.

Заяц: даа!

Тигр: Мы начинаем церемонию награждения!

Проходит награждение, участникам соревнований вручаются дипломы.

Заяц: Церемония награждения заканчивается.

Тигр: и мы хотим ввести традицию! Наши ребята знают девиз Фламинго.

Вы готовы?

Тигр и Заяц: 3-4

Снегурочка: Ребята, давайте споем Деду Морозу новогоднюю песенку! Встаем в хоровод!

Звучит музыка, под которую дети танцуют в общем кругу (Елочка, Макарена, Утята)