**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ОТКРЫТОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

**Группа:** группа с детьми ОВЗ

**Тренер-преподаватель:** Зорина Н.Ю.

**Тема занятия: «**Адаптивная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов»

**Цель занятия:** Развитие координационных качеств, ориентирования в пространстве при выполнение определенных упражнениях в корригирующей групп.

**Место проведения:** ДЮЦ №3, Зал хореографии

**Дата проведения**: 18.12.2021г.

**Инвентарь и оборудования:**  гимнастические палки, скакалка, резиновый мяч (малый и большой).

**ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:**

1. разучивание танцевальных базовых сложно-координированных движений;
2. развитие физических качеств (силы, специальной выносливости, прыгучести);
3. воспитание чувство ритма, внимательности и коллективизма.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Частные задачи | Части занятия  и их содержание | | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | Вводно-подготовительная часть  Здравствуйте. С Вами познакомимся: Я З.Н.Ю пед.дополн.образ руководитель объединения «Аэробной гимнастики» занимаюсь по специальной разработанной программе «Спорт.аэробика» на 4 года, и стаж работы в этой области более 18 лет. Но сегодня я хочу представить не свою основную программу, а сделать АКЦЕНТ на воспитательной работе то что выходит за рамки основной программы, как об отдельном направлении Адаптивной физкультуры для детей с ОВЗ…… | | | 20 мин |  |
|  | РАЗМИНКА: | | |  |  |
| 1. | Организовать занимающихся | | 1. Построение занимающихся  2. Сообщение темы и задач занятия | 1 мин | «В одну шеренгу-Становись!» |
| 2. | Подготовить организм функционально | | 1.Ходьба:  2. Бег со специальными координированными упражнениями  - по хлопку;  - словесная команда | 1 круг  \_\_ | Упражнения на координацию;  Внимательность;  Восприятие команд на слух и реакция на коиманды; |
|  | СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА: | | |  |  |
| 1. | Координационные  упражнения | | 1.с гимнастической палкой;  2. с гимн.палкой и мал.мячом; | 1 круг  1 круг | Координация;  Правил.выполнение |
| 2. | Развитие прыгучести ,  Укрепляющие на спину, пресс и ноги, прыгучесть | | 1.упр.на большом мяче;  2.скакалка; | Все упражнения по одной прямой | Удержание корпуса;  Прыгучесть;  -выше прыжок  -ноги вместе  -спина прямая  -выше прыжки  - прямую ногу выше поднимать  -выполнять без остановок  -ноги прямые |
| 3. | Развитие гибкости | | 1. наклоны вниз спиной вперед с отведением рук назад: ноги вместе, врозь; |  | -колени прямые  -ниже наклон |
|  | Основная часть | | | 60 минут |  |
| 1. | Разучивание танцевальных базовых сложно-координированных движений;  Воспитание чувство ритма и коллективизма | 1.танцевальные движения в сочетании базовых шагов и включая координацию;  2.то же, под музыку | | 20 минут | -будьте внимательнее  -выполнять точно под музыку |
| 2. | Развитие силы мышц брюшного пресса | 1. и.п. – лежа на спине, руки вытянуты вверх –одновременное поднимание ног и рук «складки» | |  | -выполнять без остановок  -ноги прямые  -ноги вместе |
| 3. | Развитие силы мышц рук | 1.сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; | |  |  |
| 4. | Развитие силы мышц ног | 1.на тренажерах, разведение бедер, и стараться без рук, без удержания; | |  |  |
| 5. | Построить занимающихся | Подведение итогов занятия | | 1 мин |  |