Конспект занятия:

«Фитнес-аэробика»

Подготовил:педагог доп.образования Ерганова А.Н.

Аэробика – это вид двигательной активности, включающий в себя большое количество систем и направлений, различающихся по составу средств, возрастным особенностям, применению инвентаря, направленный на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, повышая мотиваию к занятиям, вызывает положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

**Цель:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

**Задачи:**

* разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;
* развивать координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма;
* формировать правильную осанку;
* формировать умение работать в коллективе;
* формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение, красоту движения).

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** музыкальный центр, гимнастические коврики, гантели

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть** *10 мин.* | 1. Построение  2. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока  3. Разминка «*warming up*» Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп  3.1. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.  3.2. **March** – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.  3.3.**Step touch** – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону; р.р. – *Frontlaterals* – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое; – *Sidelaterals*  – поднимание рук в сторону из И.п. – руки внизу, кисти внутрь, 5 – не сгибая рук поднять их в стороны до уровня плеч, 6  – вернуться в И.п., 7 – 8 – то же.  3.4. **Open step**– открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 **–**левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п.  3.5. **Heel touch** – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – *bicepscurl* – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки.  3.6. **Toe touch –**касание носком пола , 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх;  вновь согнуть руки.  3.7. **Leg curl**– захлест голени, р.р. *butterfly*– И.п. руки согнуты в стороны, предплечья вверх, кисти в кулаке. 1 – сохраняя вертикальное положение, руки вперед, ладонями к себе, 2 – и.п.  3.8. **Grepewine** – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку,  2)  скрестный шаг  левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт,  4) jump (прыжок с двух ног на две),  р.р. 1  – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой  **Стретчинг** – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.  1. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в правую сторону (правая нога сгибается в колене, левая остается прямая),  левая рука книзу – коснуться стопы, правая назад и вверх;  2 –  поменять положение ног. Далее: 1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу, р.р. на бедре 1-8 – 8 пружинок на правую ногу 1-8 – 8 пружинок на левую ногу  2. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, р.р. вверх, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед, р.р. в стороны. То же на другую ногу.  3. И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руки на правом бедре, 8 пружинящих движений, то же на левую.  4. И.п. – то же, но руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы 1  – выпрямляем правую ногу в колене, 2 – и.п. , 3 – опустить левое колено к полу, 4 – и.п. То же на левую ногу.  5. И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая. 1-2  – подъем правого носка вверх, зафиксировать положение носка вверх, р.р. потянуть носок на себя 3-4 – и.п. То же на другую ногу.  6. И.п. – стойка ноги врозь, в наклоне, руки на бедрах. 1-2 прогнуться в спине, 3-4 – максимально округлить спину.  7. И.п. – стойка ноги врозь, правая за голову, левая внизу. 1-2 – наклон вперед, правым локтем касаясь левого колена, 3-4 – И.п. То же на другую сторону.  8. И.п. – то же, рр.  вдоль туловища. 1-2 – наклон вправо, руки скользят вдоль тела. 3- 4 – и.п. 5-6 - то же, но влево. 7-8 – И.п. | 1 мин  1 мин  8 мин                                                            8 раз    1 раз      1 раз        8 раз      1 раз    8 раз      8 раз    8 раз    8 раз      8 раз | В шахматном порядке Громко и четко Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды.  Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.  Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.                                              Не сгибать прямую ногу, плечи не поднимать,                            Спину держать ровно            Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать |
| **Основная часть** *25 мин.* | **Аэробная часть**  **Блок 1**  1. 1 – Toe Tap правой вперед (скрестный) 2 – Toe Tap правой в сторону 3-4 – Mambo (первый шаг правой назад, 3-4 левой вперед) 5-8 – V – step правой  https://urok.1sept.ru/articles/661355/img1.gif  2. 1-6 – Step touch правой 7-8 – gallop, р.р. по кругу снизу-вверх в левую сторону  https://urok.1sept.ru/articles/661355/img2.gif  3. 1-2 – lunge правой, р.р. 1 – вперед, 2 – на пояс 3 – 6-2 jumping jack turn Р.р., 1,3 – руки в стороны, 2, 4 – руки перед грудью, ладони вниз, локти в стороны 7-8 – Cha-cha-cha правой  https://urok.1sept.ru/articles/661355/img3.gif  4. 1-2 – Kik левой вперед 3-6 – grape wine Р.р. 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – вперед, вниз 7-8 – air jack, круг руками снизу-вверх  **Блок 2**  Танцевальная комбинация на левую ногу Первая аэробная «заминка»  1. Knee Up – 1 – шаг правой, круг двумя руками через вверх влево, 2 – левая нога, согнутая в колене, р.р. коснуться бедра,  вверх, 3 – шаг левой ногой назад, р.р. круг через верх вправо, 4 – стойка ноги вместе, р.р. вдоль туловища. То же на другую ногу.  2. Open step, р.р. в стороны, согнутые в локтях, предплечья смотрят вверх, разворот туловища вправо и влево  **Силовая часть**  *Упражнения для рук и плечевого пояса*  1. О.с., отведение рук в стороны до уровня плеч.  2. О.с., руки с гантелями развернуты ладонями вверх. 1-2 – сгибать-разгибать руки в локтях.  3. И.п. – о.с., руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – подтягивать руки с гантелями к груди, локти в стороны – вверх, 3-4 – и.п.  4. И.п. – о.с., руки с гантелями над головой в замок. 1-2 – сгибать и разгибать предплечья над головой.  5. И.п. – стойка ноги врозь в наклоне вперед, руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – отведение рук назад, – 3-4 – и.п.  6. Отжимания широким хватом – И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти  *Упражнения для мышц брюшного пресса*  1. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях. 1 – поднять туловище, округляя спину, 2 – и.п.  2. И.п. – лежа на спине, упор на предплечья. Ноги прямые. 1 –  поднять прямые ноги вверх, 2 – и.п. 1-8 – 8 счетов держать прямые ноги над полом. Тоже, но выполняем «ножницы» на 1 – ноги врозь, 2 – ноги скрестно, правая над левой, – 3 – ноги врозь, 4 – скрестно, левая над правой  3. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях и приподняты над полом. Бедра находятся в вертикальном положении; на 1 – вывести прямую правую ногу вперед, левая остается согнутой в колене, отрываем голову,  правый локоть от пола и с поворотом туловища касаемся им левого колена, 2 – то же на левую ногу.  4. Упр. «Обратная лодочка» – И.п. – лежа на спине,  руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться  в и.п.  *Упражнения для спины*  1. И.п. – лежа на животе, р.р. вытянуты вперед. 1-2 – подъем туловища вверх, прогибаясь в спине, , 3-4 – поднять правую руку и левую ногу вверх, – 5 – и.п., 6-7 – на другу, 8 – и.п.  2. Упр. «Лодочка» – И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться  в и.п. | 8 раз        8 раз                    Упражнения выполняются по 8 раз x 2 подхода              Упражнения выполняются по 8 раз x 3 подхода | Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с продвижением в различных направлениях. Используем блок - метод.    Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений          Используем гантели, вес подбирается индивидуально        Плечи не поднимать        В спине не прогибаться, голову не опускать, сгибать локти до образования прямого угла    Подбородок не прижимать к груди Не прогибаться в пояснице          Плечи не поднимать, подбородок не прижимать к груди.  Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назад              Плечи не поднимать, голову держать ровно |
| **Заключительная часть**  *10 мин.* | Вторая заминка **«Глубокий стретчинг»**  1. Упр. на *растяжку мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы.*И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука прямая перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди.  2. *Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы.*И.п. – то же, удерживая голову и шею ровно, завести правый локоть за голову,  левой рукой взяться за правый локоть и потянуть его за голову.  3. *Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе.* И.п. – то же, отвести левую руку за спину и согнуть ее в локте под углом 90 градусов. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его вправо и вверх.  4. И.п. – сед ноги вместе, р.р. вверх, стопы натянуть на себя. 1 – 8 – тянуться пятками вперед, руками и макушкой вверх.  5. *Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе.*И.п. – лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и подвести ее к груди. Не отрывая левую ногу от пола, взять правую ногу под коленом двумя руками и как можно сильнее тянуть ее к груди.  Тоже на левую ногу. \*Для большей степени растяжки – тянуть ногу к подмышке.  6. И.п. – то же – правая согнута в колени и прижата к груди, руки на голени или лодыжке,  левая нога прямая. 1-2 – выпрямить правую ногу в колени и тянуть к себе. 3-6 удержанием позы, 7-8 – и.п. 1-8 – 8 пружинок на правую ногу. То же на левую ногу.  7. И.п. – то же, но перехватиться правой рукой изнутри за стопу или голень правой ноги*.*1 – 2 – отвести ногу в сторону, 3 – 6 – удерживать, 7 – 8 – И.п. То же на левую ногу.  8. *Растяжка мышц, приводящих ногу и области паха.*«Бабочка» – И.п. – сед ноги врозь, колени согнуты, стопы соединены вместе. 1 – На вдохе тянуть колени в пол, на выдохе – расслабить ноги. 2 – На вдохе руки через стороны поднять вверх, на выдохе плавно наклониться вперед, начиная движение от бедер  8.1. «Лягушка» – И.п. – стоя на четвереньках, поддаться бедрами вперед, колени развести в стороны, так чтобы образовался прямой угол между бедрами и голенью. Предплечья на полу, живот тянуть к полу. Затем плавно подать таз назад, ягодицы тянуть в направлении пяток.  9. Поза Лука – И.п. – лежа на животе, колени согнуты, руками держаться за лодыжки. 1 – 2 – поднять грудь и бедра вверх, прогибая в спине, слегка развигая колени в сторону. 3-6 – удерживать положение, 7-8 – и.п.  10. Упр. «Складка, в положении сидя» – И.п. – то же. 1-2 – наклон к ногам, руками взяться за стопы и притянуться как можно ближе к ногам. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п.  11. И.п. – сед ноги вместе, правая нога согнута в колене (колено «смотрит» вверх»), 1-2 – скручиваемся в сторону согнутой ноги, правая рука сзади, левая – цепляется локтем за колено. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п.  12. *Упр. на растяжку мышц, разгибающих шею* – И.п. – о.с., руки в замок на затылке. 1-2 – наклонить голову вперед; руками аккуратно надавать.  13. Тоже, но руки в замок на лбу. Наклонить голову назад.    Подведение итогов занятия. Рефлексия. Организованный выход из спортзала. | Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.              1 раз    Положение удерживать в течение 30-60 секунд.      2 раза          2 раза      2 раза        Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.    2 раза    3 раза      1 раз    Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд. | Снижение нагрузки. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса. Избегать рывков, так как они нагружают суставы, связки и мышцы, так же и чрезмерных усилий, растягивая мышцу – должно пройти 6 – 10 секунд, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию.        Спина ровная, колени и руки в локтях не сгибать, плечи не поднимать, голову, бедра и руки удерживать на одной лини.        Следить за ровным положением таза.        Следить за ровным положением таза. Прямую ногу не сгибать.              Тянуться макушкой и ногами вверх.      Стараться положить грудь и живот на будра, колени не сгибать.      Тянуться за счет мышц спины.      Плечи не поднимать, спина ровная, стараться коснуться подбородком груди    Плечи не поднимать, спина ровная, движение головы идет ровно в сторону, а не назад и вперед.      Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать |