

Тема занятия: «Разнообразие фитнес-аэробики»

Цель занятия: ознакомить с элементами фитнес-аэробики.

Задачи:

1. Обучить базовым шагам классической аэробики.
2. Обучить основам техники основных элементов черлидинга.
3. Развитие физических качеств с элементами степ-аэробики.
4. Развивать творческие способности в разных танцевальных направлениях.
5. Воспитать уверенность в себе, командный дух.

Возраст занимающихся: 10-12 лет

Образовательные технологии: элементы развивающего обучения в сотрудничестве, рефлексивного обучения.

Формы организации познавательной деятельности: фронтальная, коллективная

Методы обучения: упражнений, репродуктивный, проблемный.

Прогнозируемый результат:

В результате деятельности на занятии будут развиваться следующие универсальные учебные действия:

1. *Личностные* - осознанное, уважительное, доброжелательное отношение к видам спорта фитнес-аэробики.
2. *Метапредметные* – умение действовать согласно предложенным условиям.
4. *Предметные* – умеют выполнять упражнения классической аэробики, черлидинга для подготовки танцевальной программы.

Оснащение занятия:

1. *материально-техническое оснащение:* музыкальный центр, степ-платформы-8шт, помпоны.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 40 минут

Инвентарь и оборудование: музыкальный центр-1шт, , помпоны-8пар.

Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 8-9 МИНУТ			
<p>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность обучающихся к занятию</p> <p>Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности.</p> <p>Содействовать активизации внимания и организованности обучающихся.</p> <p>Содействовать общему разогреванию и постепенному вытягиванию организма в работу</p> <p>Содействовать увеличению подвижности в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах ног</p> <p>Совершенствовать развитие ориентации в пространстве</p>	<p>1. Построение обучающихся, обмен приветствиями.</p> <p>2. Сообщение задач урока обучающимся.</p> <p>3. Распределение обучающихся по парам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Наклоны, повороты головой в основной стойке.</p> <p>2. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны в основной стойке.</p> <p>3. Наклоны и повороты туловищем в стойке ноги врозь.</p> <p>4. Полуприседы в медленном и быстром темпе в сочетании с движениями рук в основной стойке и стойке ноги врозь.</p> <p>5. Поднимание на полупальцы в основной стойке – руки за головой и стойке ноги врозь – руки в стороны.</p> <p>Ходьба в обход по залу в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 3 шага.</p> <p>- Ходьба на полупальцах, руки в стороны</p> <p>- Ходьба на пятках, руки за головой</p> <p>Бег в умеренном темпе с сохранением дистанции в 3 шага.</p> <p>- Бег с захлестом голени назад, руки вниз – плечи не подвижны</p> <p>- Бег с высоким подъемом бедра, руки «помогают»</p> <p>- Бег с захлестом- остановка-на месте Jumping jack, с движением рук вниз-вверх</p> <p>- Галоп правым, левым боком, руки за головой</p>	<p>20-25 сек.</p> <p>20-25 сек.</p> <p>20-25 сек.</p> <p>2-3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3-4 мин</p>	<p>Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.</p> <p>Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировки.</p> <p>Обратить внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при всех видах передвижений в исходных и конечных положениях в общеразвивающих упражнениях.</p> <p>Выполнять под счет учителя (музыкальное сопровождение). Обратить внимание учащихся на постановку ног</p> <p>Акцентировать внимание на сочетании движений руками при выполнении упражнения. Обратить внимание на необходимости самоконтроля.</p> <p>Во время выполнения упражнений смотреть вперед, следить за дыханием.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Следить за выполнением упражнения в такт музыки.</p>

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1 БЛОК 7-8 МИНУТ

<p>Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма</p>	<p>1. Разучивание шагов классической аэробики - Open Step с различными движениями рук - Curl с различными движениями рук - Lift side руки на пояс - Knee Up с различными движениями рук - Step Touch с различными движениями рук - V-Step с различной работой рук - A-Step с различной работой рук</p> <p>2. Прыжки на месте - На двух ногах вместе с невысоким выпрыгиванием, руки на пояс</p> <p>- Jumping jack – ноги врозь вместе с различными движениями рук</p> <p>- Skip – с захлестом, руки в стороны- за головой</p> <p>- Lunge – выпад вперед-назад с движением рук «противоход»</p>	<p>4-5мин</p> <p>3-4 мин</p>	<p>Всё упражнения разминки выполняются на счёт 8. Выполнять под счет и команде тренера-преподавателя музыкальное сопровождение</p> <p>Во время выполнения упражнений смотреть вперед, следить за дыханием.</p> <p>Следить за осанкой.</p>
--	--	------------------------------	---

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 2 БЛОК 7-8 МИНУТ

<p>Совершенствовать скоростно-силовые качества Содействовать развитию координационных способностей</p> <p>Способствовать развитию силовых качеств.</p>	<p>1. Разучивание базовых шагов дисциплины «степ-аэробики» с продвижением по прямой, с движением руками - Basic step с правой, левой ноги с шагом через степ-платформу - V-step с правой, левой ноги с шагом через степ-платформу - с махом ноги вперед</p> <p><i>После каждой «прямой» - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на 2-х руках</i></p> <p>2. Прыжки с продвижением по прямой, с движением руками - прыжок на степ, ноги вместе; - прыжок на степ с «разножкой»; - перескок правым боком с приседом, так же левым боком; - через степ - ноги вместе.</p> <p><i>После каждой «прямой» - растяжка на шпагат</i></p>	<p>4-5мин</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 мин</p>	<p>Акцентировать внимание на сочетание движений руками при выполнении упражнения.</p> <p>Во время выполнения упражнений смотреть вперед, следить за дыханием. Следить за осанкой.</p> <p>Обратить внимание на необходимости самоконтроля.</p> <p>Следить за выполнением упражнения в такт музыки.</p>
---	--	---	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 3 БЛОК 8-9 МИНУТ

<p>Содействовать развитию координационных способностей</p>	<p>Разучивание элементов черлидинга:</p> <p>1.И.П. ноги вместе, руки вдоль тела – шаг вправо, руки поднимаем вверх, кисти сжаты в</p>		<p>Акцентировать внимание на сочетание движений руками при выполнении упражнения.</p> <p>Во время выполнения</p>
--	---	--	--

	<p>кулак счёт 1-2 (хай-ви);</p> <p>прямые руки опускаем в стороны-вниз 3-4 (лоу ви); ноги вместе – руки на бёдрах в кулаках 5-6; руки опускаем вдоль тела, ноги вместе 7-8.</p> <p>2.И.П. ноги вместе, руки вдоль тела – шаг с правой ноги вправо, комбинированное движение «лук и стрела» правая рука в положение «Т», левая рука в положении «ломанное Т» 1-2, тоже самое только с левой ноги, руки вытягиваем в левую сторону 3-4, правую ногу ставим рядом с левой 5-6, ноги вместе - руки вдоль тела 7-8.</p> <p>3. И.П. ноги вместе, руки вдоль тела – прыжок вверх, выпад и разворот правой ноги в правую, наклон корпуса тела вниз - в сторону – руки согнуты держим перед грудью, закручиваем руки в кулаках на себя при этом движение идёт вверх 1-4 и вниз 5-8, тоже самое в левую сторону – и.п; разворот корпуса вправо – комбинированное движение: правая рука в положении «верхний тачдаун», левая в положении «руки на бёдрах»1-2, левую ногу сгибаем и - выталкиваем себя вверх на носочке правой ноги 1-2, наклон правой руки вперёд 3-4.</p> <p>4.И.П. ноги вместе, руки вдоль тела – шаг в правую сторону, руки выталкиваем вперёд перед собой 1-2, приставляем левую ногу, руки тянем к себе, сгибаем в локтях и прижимаем к корпусу тела 3-4; тоже самое в левую сторону 5-6, 7-8.</p> <p>5. И.П. ноги вместе, левая рука вдоль тела, правая рука направлена по диагонали к левой руке – шаг в правую сторону поочередно рисует полукруг правая рука, а за ней левая рука, приставляем левую ногу – немного сгибаем колени; тоже самое в другую сторону счёт 8.</p>	<p>упражнений смотреть вперед, следить за дыханием.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Следить за выполнением упражнения в такт музыки.</p>
--	---	--

	<p>6. И.П. ноги вместе, руки внизу чуть в стороны – шаг вправо – поворот на месте - приподнимаем себя на носочках, рисуем руками круги – 2 раза, счёт 8; идём в левую сторону счёт 8.</p> <p>7.И.П. ноги вместе, руки вдоль тела – вытягиваем правую прямую руку вперёд 1-2, левую руку 3-4, руки к себе скрещиваем на груди 5-6, 7-8 поднимаем вверх.</p> <p>8. И.П. ноги вместе, руки вдоль тела, прыжок вверх.</p> <p>9. И.П. ноги вместе, руки вдоль тела –помашем помпонами.</p>		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 6-7 минут			
<p>Способствовать воспитанию уверенности в себе, командному дух</p> <p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>1. Разучивание кричалки :</p> <p>«Адреналин в крови играет Наши жизни зажигает»</p> <p>Попробовать выполнить чир –данс с помпонами под музыкальное сопровождение.</p> <p>2. Подведение итогов урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка степени решения задач; - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности; - обобщения высказываний обучающихся 	<p>5-6мин</p> <p>1-2мин</p>	<p>Следить за «натянутостью» колен и носков. Обратить внимание на необходимости самоконтроля.</p> <p>Стимулировать обучающихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.</p>

Тренер-преподаватель :

Дыма Э.Ф.