

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

**Конспект занятия
в объединении «Мир фитнеса» (фитнес-аэробика)
«Степ-аэробика»
с использованием ИКТ**

Место проведения: «Дом детского творчества» пос. Псебай

Дата проведения 23.11. 2022

Время проведения: 14.00-14.45

Контингент: учащиеся объединения «Мир фитнеса» (ОВЗ)

Возраст учащихся: 10-14 лет

Уровень: базовый

Разработал
педагог дополнительного образования
Данилова Е.В.

п. Псебай

Цель Создание условий для освоения техники базовых шагов степ-аэробики.

Задачи

1. Образовательные:

- Обучить базовым шагам степ-аэробики и комбинациям изученных шагов.
- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения.
- Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, статического равновесия.
- Улучшать музыкальную и двигательную память детей.

2. Развивающие:

- Развивать двигательную активность.
- Формировать правильную осанку.
- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию движений).
- Развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

3. Воспитательные:

- Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Способствовать гармоничному развитию личности.
- Воспитывать взаимную ответственность, уверенность, инициативность, формировать чувство товарищества.

Необходимое оборудование и инвентарь:

- степ-платформы.
- коврики.
- ТСО – ноутбук, колонки.
- аудиозапись с музыкальным сопровождением.

Тип занятия: закрепление имеющихся знаний и навыков.

Метод организации: фронтальный.

Продолжительность занятия - 40 минут

Теоретическая часть – 7 минут

Практическая часть – 33 минут

Части занятия, цели и задачи к упражнений	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
<p><u>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ</u> Теоретическая часть – 3 мин. Практическая часть -12 мин. Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию. Просмотр видео «Базовые шаги и связки степ – аэробики» Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности Обратить внимание на то, что разминка необходима для того, чтобы подготовить мышцы к основной работе и избежать травм. Выполнять под музыкальное сопровождение. Обратить внимание на качество выполнения упражнений</p> <p>Способствовать активизации внимания и организованности занимающихся</p> <p>Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в работу.</p> <p>Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки.</p>	<p>1. Построение учащихся в одну шеренгу, приветствие, выполнение строевых команд.</p> <p>2. Постановка цели и задач В ходе беседы обозначить проблему и поставить цель</p> <p>3. Перестроение в колонну по одному</p> <p>4. Ходьба с заданиями: * на носках руки вверх * на пятках руки на пояс * на внутреннем своде стопы, руки к плечам * на внешнем своде стопы, руки в стороны * перекатом с пятки на носок, руки за спину * спиной вперед, перекатом с носка на пятку. Бег в умеренном темпе, с заданием *приставными шагами правым/левым боком * спиной вперед * скрестными шагами правым/левым боком</p> <p>5. Ходьба в заданном темпе и перестроение</p> <p>6. Общеразвивающие упражнения (стретчинг) 1.И. П. – о. с., левая рука на поясе. Правой рукой</p>	<p><u>15 мин</u> 25-30с. 25-30 сек 15-20 сек 7 мин по 2-3 раза каждым сп. передвижения 2 мин. 1 мин 1 мин до 5 мин. 5-7 раз, поза 10-</p>	<p>Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения</p> <p>Выполнять перестроение и передвижение по команде</p> <p>Акцентировать внимание на сохранение принятой дистанции, осанки. Выполнять под музыкальное сопровождение.</p> <p>Выполнить под счет и по команде учителя.</p> <p>Каждую позу держать 10-30 с</p>

<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани шеи и головы и подвижности в шейном отделе позвоночника.</p>	<p>сбоку обхватить голову, наклоняя ее направо; удерживать данное положение. Повторить, поменяв руки.</p> <p>2.Встаньте прямо, немного расставив ноги, слегка согнув их в коленях. Сначала поднимаем вверх одну руку и тянемся за воображаемым предметом. Затем рука свободно «падает» вниз. То же самое выполняем другой рукой. Голова при этом чуть запрокинута.</p>	<p>15с, отдых 5-6 с, повтор</p> <p>5-7 раз, поза 10-15с, отдых 5-6 с, повтор</p>	<p>Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание.</p>
<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в суставах.</p>	<p>3.И. п. – о. с., руки согнуты на уровне плеч. Медленно оттянуть локти назад, удерживать их в данном положении</p>	<p>5-7 р, поза 10-15с, отдых 5-6 с, повтор</p>	<p>Упражнение начинать с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть</p>
<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в суставах</p>	<p>4. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки за спиной в «замок». Наклон туловища влево, мышцы живота напрячь. Повторить в другую сторону.</p>	<p>5-7 р, поза 10-15с, отдых 5-6 с, повтор</p>	<p>Во время выполнения упражнения сохранять устойчивое положение</p>
<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища</p>	<p>5.И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Глубокий наклон туловища вперед</p> <p>6.И.П.- полуприсед, руки на бедрах. 1-стойка на носках 2.-и.п.</p>	<p>5-7 раз, поза 10-15с, отдых 5-6 с, 8 раз</p>	<p>Расправить плечи, следить за осанкой</p> <p>Во время выполнения</p>

<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища</p>	<p>3-4- то же</p> <p>7. Лечь на живот. Согнуть ноги, взяться руками за щиколотки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице.</p> <p>8. Сесть, скрестить ноги. Колени слегка разведены. Руки в «замок». Вытянуть руки вверх, ладони наружу. Удерживать в таком положении.</p>	<p>2 раза, поза 10-15с поза, 5-6 с отдых, повтор</p> <p>5-7 раз</p>	<p>каждого упражнения концентрировать внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя. Дыхание спокойное.</p>
<p><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u> Теоретическая часть – 5 мин. Практическая часть -20 мин.</p> <p>Техника безопасности: обратить внимание, чтобы стопа полностью вставала на степ-платформу;опускаясь вниз, не отшагивать слишком далеко от платформы. надо двигаться вверх-вниз, а не вперед-назад.</p>	<p>7. Разучивание базовых шагов степ- аэробики.</p> <p>Basicstep 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу; 4- опустить вторую.</p> <p>V- step 1- поставить на край платформы одну ногу; 2- то же вторую ногу; 3-4 опустить ноги на пол поочерёдно, но ближе друг к другу.</p>	<p><u>25 мин</u></p> <p>8р</p> <p>8р</p>	<p>Проговаривать названия шагов. Обратить внимание на технику выполнения, ошибки.</p> <p>Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаясь друг друга</p>
<p>Научить технике основного шага</p> <p>Содействовать развитию икроножных мышц</p> <p>Содействовать развитию икроножных мышц</p>	<p>Step- up 1-2- одной ногой встать на платформу, а вторую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.</p>	<p>8р</p>	<p>Ногу ставить на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней</p> <p>Спускаться с платформы своеобразным перекатом, с носка</p>

<p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной деятельности.</p>	<p>поблагодарите себя за проведенную работу. Ваши силы восстанавливаются, вы отлично себя чувствуете. Когда вы откроете глаза, улыбнитесь. Пусть ваши улыбки озарят своим светом окружающих вас людей.</p> <p>12. Построение в одну шеренгу.</p> <p>Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка степени решения задач, - выделение лучших. 	<p>до 2 мин</p>	<p>Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии</p>
--	--	-----------------	--