

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

**Конспект открытого занятия по фитнес-аэробике
в объединении «Мир фитнеса», первый год обучения
с использованием ИКТ
«Со спортом дружить – здоровыми быть!»**

Место проведения: «Дом детского творчества» пос. Псебай

Дата проведения: 04.12.2019

Время проведения: 15.00-15.45

Контингент: учащиеся объединения «Мир фитнеса», группа 1.4., педагоги ДО

Возраст учащихся: 10-14 лет

Уровень: базовый

Разработал
педагог дополнительного образования
Данилова Е.В.

Цель: приобщение учащихся к здоровому образу жизни через занятия фитнес-аэробикой.

Задачи:

Образовательные:

- знать основные базовые шаги классической аэробики и технику их исполнения;
- закрепить знания и умение выполнять основные виды движений, шаги классической аэробики, отработать технику их выполнения;

Развивающие:

- развивать умение ритмически согласованно выполнять движения, совершенствовать координационные способности, точность воспроизведения, красоту движений, выносливость и гибкость;
- развивать двигательную активность, координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма, умение работать в коллективе;
- формировать правильную осанку;
- раскрыть творческий потенциал учащихся через поиск информации, развитие самовыражения;
- разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;
- раскрыть творческий потенциал учащихся через поиск информации, развитие самовыражения; расширить представление о разных направлениях в фитнес – аэробике;

Воспитательные:

- развивать умение работать в коллективе;
- мотивировать учащихся к ведению здорового образа жизни через занятия фитнес-аэробикой;
- формировать нравственные и личностных качества (выдержку, самообладание, терпение и др.), умение работать в коллективе.

Тип занятия: закрепление имеющихся знаний и навыков.

Оборудование, техническое оснащение: гимнастические коврики, компьютер, колонки, гантели, видео-ролики: «Зумба. Шаги», «Мы круче всех».

Метод организации: фронтальный.

Продолжительность занятия - 45 минут

Теоретическая часть – 7 минут

Практическая часть – 38 минут

Содержание занятия:

1. **Подготовительная часть (15 минут):** практическая часть – 13 мин., теоретическая часть – 2 мин.

Теоретическая часть (2 минуты).

Вопросы:

- Для чего нужна разминка?
- Что такое аэробика? Виды и названия аэробных шагов?
- Значение дыхательной гимнастики во время выполнения комплекса упражнений фитнес – аэробики.
- Показ видеоролика «Зумба. Виды шагов». Обсуждение и выбор нового шага для изучения.

Практическая часть (13 минут). Выполнение упражнений.

- Разминка (2 минуты)
- Танцевальная аэробика (8 минут)
- Бег, прыжки (2 минут)
- Дыхательная гимнастика (1 минут)

2. **Основная часть (25 минут):**

теоретическая часть – 3 мин., практическая часть – 22 мин

Теоретическая часть (3 минуты).

Вопросы.

- Как подобрать гантели для силовых упражнений?
- Как правильно выполнять упражнения с гантелями?
- Для чего нужна растяжка дельтовидных мышц рук?
- Силовые упражнения для ног, какие мышцы задействованы?
- Как правильно качать пресс?
- Виды пресса.
- Просмотр видео ролика «Мы круче всех». Разбор движений.

Практическая часть (22 минуты).

- Силовые упражнения для мышц ног, рук, пресса (18 мин)
- Ритмическая гимнастика «Мы круче всех» - (7 мин)

Выполнение: силовых упражнений для мышц рук, ног и пресса, ритмической гимнастики.

3. **Заключительная часть (5 минут):**

теоретическая часть – 1 мин., практическая часть – 4 минуты.

Теоретическая часть (1 минута).

Вопросы:

- Какие Асаны йоги знаете?
- Что такое медитация?

Практическая часть (4 минуты):

- Йога 2 мин
- Медитация 2 мин
- Рефлексия 1 мин.

Выполнение упражнений.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p style="text-align: center;"><u>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u></p> <p style="text-align: center;">Практическая часть – 13 мин</p> <p style="text-align: center;">Теоретическая часть – 2 мин</p> <p>Построение</p> <p>Приветствие. Обсуждение цели и задач урока</p> <p>Разминка «warming up»</p> <p>Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп.</p> <p>Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.</p> <p>Танцевальная аэробика (темп средний)</p> <p>1. March – ходьба на месте,</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Double Step-touch (2+2) Два приставных шага в одном направлении.</p> <p>4. V-step И.п. – ноги вместе, руки согнуты у бёдер. 1-2- Вперед поочередно шагать (ноги широко) на пятки. 3-4- подняться на носки</p> <p>5. Open step – открытый шаг. И.п.- ноги вместе. 1- правая рука на пояс, шаг вперед с правой ноги по диагонали. 2- тоже с левой ноги. 3- шаг назад правой ногой, правая рука на плечо. 4- то же с левой ноги.</p> <p>6. Heel touch – касание пяткой пола. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. 1- правой ногой скрестный шаг вперед на пятку, выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми. 2- И.п. 3-4- то же на другую ногу.</p> <p>7. Toe touch – то же, что 6, но ногу скрестно на носок.</p> <p>8. Grepewine – И.п. – ноги вместе. 1- шаг правой вправо, 2- скрестный шаг левой назад, 3- то же, что и на 1 счёт, 4- приставить левую ногу на носок, хлопок руками справа.</p> <p>Бег на месте</p> <p>Прыжки: (темп средний)</p> <p>1. прыжок ноги врозь - ноги вместе (1-2)</p> <p>2. «Кик» (4х4)</p> <p>И. п.: ноги вместе. 1- правая нога сгибается в колене и поднимается к противоположному локтю, 2- и.п., 3- левая нога, 4- и.п.</p> <p>3. Прыжки «маятник». И.п. – руки на поясе, ноги вместе. 1- 2 прыжка на правой ноге, левую поднять в сторону и наоборот.</p> <p>March – ходьба на месте</p>	<p style="text-align: center;"><u>15 мин</u></p> <p style="text-align: center;">2 мин</p> <p style="text-align: center;">10 мин</p> <p style="text-align: center;">8 р.</p> <p style="text-align: center;">10 р.</p> <p style="text-align: center;">10 р.</p> <p style="text-align: center;">8р.</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">1 мин</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">1 мин</p>	<p>В шахматном порядке</p> <p>Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды.</p> <p>При выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.</p> <p>Шаг по полу имеет схожесть с латинской буквой «V».</p> <p>Не сгибать прямую ногу, плечи не поднимать,</p> <p>Спину держать ровно</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать</p> <p>Сгибать ногу к локтю. Поднимая колено к локтю, тянуть носок</p>

<p align="center">Дыхательная гимнастика</p> <p>Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом «Подыши одной ноздрей».</p> <p>Показ видео ролика «Зумба. Виды шагов».</p> <p>Обсуждение шагов. Выбор нового шага для изучения</p>	<p>1 мин</p>	<p>Вдох глубокий через нос, выдох ртом.</p> <p>Зажимая правую ноздрю, вдох левой ноздрей, зажать левую ноздрю – выдох через правую.</p>
<p align="center">ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p align="center">СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</p> <p align="center">Теоретическая часть– 3 мин</p> <p align="center">Практическая часть – 22 мин</p>	<p>25 мин</p>	<p>.</p>
<p align="center">Упражнения с гантелями (темп средний)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. ноги на ширине плеч. Руки с гантелями - на поясе. Вияние бедрами на 2 счета с поворотом головы вправо – влево 2. И.п. ноги вместе. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам Поочередно выпрямлять руки, поднимая гантели вверх 3. «Окошечко». И.п ноги вместе, руки согнуты вместе перед лицом. Разводя руки в стороны, прогибаться в пояснице. 4. Положить гантели на пол. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться. 5. Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой. 6. Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. Локти смотрят вверх, задержать. – 2 раза 7. И.п. ноги на шире плеч, руки опущены вниз, вдоль туловища. 1-2 – присесть, поднять кисти рук к подбородку, локти смотрят в стороны, 3-4 – выпрямить ноги, опустить руки с гантелями в и.п. 8. «Обезьянки» Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться. 9. И.п. стоя на правой ноге, левую ногу поставить в сторону на носок, правая рука на правом бедре, левая рука поднята вверх-в сторону. Заводить прямую левую руку за спину, качая бедрами вправо-влево 10. Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга. 11. Асаны йоги «Поза дерева». Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу. 12. «Бокс» И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1- выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в и.п. 2- левую руку. 13. Растяжка рук. Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам 14. «Трицепс» «Дровосек». И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 	<p>6 мин 10 раз</p> <p>16 раз</p> <p>12 раз</p> <p>10 сек</p> <p>10 сек</p> <p>10 сек</p> <p>12 раз</p> <p>10 сек</p> <p>15 раз</p> <p>10 сек</p> <p>10 сек</p> <p>10 раз</p> <p>10 сек</p>	<p>Используем гантели, вес подбирается индивидуально</p> <p>Плечи не поднимать</p> <p>Подбородок не прижимать к груди.</p> <p>Не прогибаться в пояснице.</p> <p>Максимально расслабиться.</p> <p>Локти смотрят вверх</p> <p>Плечи не поднимать, подбородок не прижимать к груди.</p> <p>Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назад</p> <p>Локти смотрят в стороны Поместите левую стопу на внутреннюю поверхность правого бедра так, чтобы пятка была как можно ближе к промежности.</p> <p>Выпрямляя руку вперед, кисть переворачивать вниз. Пружинить на ногах</p>

1- согнуть руки за голову, 2- поднять вверх, 3 – наклон туловища вниз, опустить руки между ног	10 раз	Сгибать руки к лопаткам. Опускаясь вниз, завести руки между ног с выдохом
15. Растяжка рук. И.п. ноги вместе. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, завести за уши, голову поднять вверх – держать 10 сек. Затем поменять положение рук.	10 сек	Тянуть пальцы рук вверх, к лопаткам
Дыхательная гимнастика		
«Насос» Встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь к полу: спину округлить, голову опустить, все тело расслабить. Затем как можно резче наклониться к полу, и в самой нижней точке сделать такой же резкий вдох.	10 сек	
«Дыхание с поворотом головы вправо – влево»	10 сек	Выдыхать можно и через нос, и через рот.
Силовые упражнения для мышц ног (темп средний)	7 мин	
1. И.п. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1- мах правой прямой ногой к левой руке, 2- и.п., присесть на «стульчик». То же левой.	10 р x2	Руки развести в стороны прямые
2. Растяжка. И.п. ноги вместе. Вдох-руки поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать 10 сек. То же, скрестив ноги.	20 сек	При наклоне стараться коснуться лбом коленей
3. «Выпады назад». И.П. ноги вместе, 1- выпад правой ногой назад, присесть, сгибая колено на 90 , 2 – в и.п. затем левой.	10 раз	Корпус при приседании держать прямо
4. И.п. ноги вместе «Качалочка» с пяток на носочки»	10 раз	На носочки - согнутые руки развести в стороны, пяточки - скрестить у груди, слегка наклонить туловище вперед
5. «Конькобежец» Ноги широко. Перемещаться с ноги на ногу, сгибая их поочередно и работая руками и корпусом.	10 раз	Стопы от пола не отрывать
6. Растяжка на шпагат. Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону, То же с другой ноги.	20 сек	Носок смотрит вперед, качать, носок вытянут вдоль ноги и носок смотрит вверх
7. И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1- сесть на пятки, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны, вытолкнуть таз вперед	10 раз	Усложнение: выпрямить в сторону правую ногу, садить на левую и наоборот.
8. Растяжка. И.п. Стоя на коленях, прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево, вправо.	10 сек 10 сек 10 сек	Вверх тянуть прямую руку
9. Растяжка. И.п. стоя на коленях, прогнуться назад, взяться обеими руками за пятки и вытолкнуть таз вперед	10 сек	Голову слегка запрокинуть назад
10. №7, но колени стоят на ширине, садиться на пол между пяток	10 раз	Сесть, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны, вытолкнуть таз вперед
11. Растяжка. И.п. №10, сесть между пяток наклонить туловище вперед	7 раз	
12. Растяжка. Лечь на спину между пяток	10 сек	
13. «Махи ногами назад». И.п. стоя на четвереньках. 1 – слегка поднести правое колено к груди, 2- выпрямить ногу назад, подняв ее высоко, не сгибая в	10 р x2	Ногу выталкивать вверх прямую, носок тянуть

<p>колени Тоже с левой ноги.</p> <p>14. «Хвосты» И.п. то же. Крутить бедрами вправо – влево.</p> <p>15. Растяжка. Сесть на пятки, потянуться вперед, вывернув кисти рук тыльными сторонами друг к другу. Растягивать позвоночник.</p> <p>16. «Отжимания». Руки // стоят на полу на уровне плеч</p> <p>17. Йога «Кошечка» (марджариасана) И.П. стоя на четвереньках. 1- прогнуть спину, 2- вогнуть спину, как «кошка».</p> <p>18. «Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину</p> <p>19. «Планка» на локтях и ступнях. И.п. упор лежа так, словно собираетесь начать отжиматься. Расположить руки на ширине плеч, локти ровно под плечами. Выпрямить ноги, упереться носками в пол. Поднять торе и поясницу на один уровень.</p> <p>20. И.п. – сед «бабочка». Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку».</p> <p>21. Растяжка «Бабочка» - наклон вперед,</p> <p>22. «Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед</p> <p>23. «Пловец» И.П. – то же. Поднимая грудь вверх, развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.</p> <p>24. «Кораблик». И.п. лежа на животе, руками берем за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.</p> <p>25. «Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнуть ноги в коленях и коснуться стопами головы</p> <p>26. Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами, поддерживая тело руками в области поясницы и таза</p> <p>27. Растяжка. И.п. то же. Прямые ноги занеси за голову и коснуться носками пола. Затем слегка развести и положить колени к ушам</p> <p style="text-align: center;"><u>Пресс</u></p> <p>1. «Частичный пресс» И.п. – лежа на полу, колени согнуты в упоре, руки за голову. 1 - поднять голову и плечи – выдох, 2 - лечь на спину – вдох</p> <p>2. «Бросаем мяч» И.п. – то же. Прижать согнутые руки в локтях к туловищу, «держа перед грудью мяч», поднимать верхнюю часть туловища - выдох, – вдох</p> <p>3. Йога. «Поза кобры» (Бхуджангасана) И.п. лежа на животе. 1- Поднять туловище на прямых руках с глубоким прогибом в спине, 2- опуститься</p> <p>4. И.п. лежа на спине, руки согнуты у груди. 1 - поднять верхнюю часть туловища, касаясь лбом коленей - выдох, 2 - опуститься в и.п.-вдох</p>	<p>7 раз</p> <p>20 сек</p> <p>10 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>30 сек</p> <p>10 сек</p> <p>10 сек</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 сек</p> <p>10 сек</p> <p>6 мин</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>5 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>Расслабить ягодичные мышцы</p> <p>Тянуться руками вперед</p> <p>Ягодицы зажать, туловище опускать // полу</p> <p>Сильно прогибать и выгибать спину в пояснице</p> <p>Тело должно быть ровным и прямым, словно стрела</p> <p>Глубокий вдох через нос, поднять руки через стороны вверх, выдыхая, опускать руки вниз на 4 счета</p> <p>Качаться, поднимая руки и ноги одновременно, прогибаясь в пояснице</p> <p>В таком положении раскачиваемся.</p> <p>Коснуться головой ступней ног</p> <p>Носочки тянуть</p> <p>Подбородок не прижимать к груди</p> <p>Усложнение: поднимать корпус, выпрямляя руки вверх с поворотом туловища вправо – влево</p> <p>Руки прямые, голову слегка запрокинуть назад</p> <p>Усложнение: руки за голову</p>
--	--	--

5. «Жучок» И.п. лежа на спине.Поднять вверх ноги и руки, трясти ими	10 сек	Расслаблять конечности максимально
6. «Велосипед» И.п. – упор на локти, поднять согнутые ноги на 90. Крутить педали»	20 раз	Усложнение – крутить педали вправо – влево
7. И.п. то же, поднять согнутые на 90 ноги, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо, влево.	10 раз	Кисти рук не отрывать от пола
8. «Йога «Сфинкс». И.п. лежа на животе, на локтях, поднять туловище и голову вверх, прогнуться	10 сек	Подбородок поднять вверх
9. И.п. то же. Поочередно сгибать ноги к ягодицам,носки тянуть – 4, сокращать стопы -4	16 раз	
Ритмическая гимнастика	5 мин	
Теория – 2 мин		
Просмотр видео ролика «Мы круче всех». Разбор танцевальных движений: их последовательность и правильность выполнения.	2 мин	Запомнить последовательность танцевальных движений
Практика – 3 мин	3 мин	
Исполнение ритмического танца «Мы круче всех»	5 мин	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
Теоретическая часть – 1 мин		
Практическая часть – 4 мин		
1. Йога «Поза вытянутого треугольника. Расставить стопы на расстояние, равное длине одной ноги или чуть уже. Вытянуть руки в одну линию параллельно полу и с вдохом потянуться вправо. С выдохом опустить правую руку на правую голень. Левая рука стремится вверх, взгляд направлен на ладонь левой руки. С вдохом подняться и сделать упражнение на другую сторону.	1 мин	Правая стопа смотрит вправо, носок левой завёрнут немного внутрь Ноги выпрямлены, коленные чашечки подтянуты
2. Йога. «Сед по–турецки». Медитация. «Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. У вас все всегда получается. Никакие преграды вам не страшны. Вы с легкостью преодолеваете все трудности. Вас любят все вокруг. Вы отвечаете взаимностью. Вы умеете извлекать пользу из любой жизненной ситуации . Ощущение жизненной энергии вливается в каждую клеточку вашего тела.. Вы шаг за шагом идете к своей цели и с каждым днем ваша жизнь становится ещё лучше.	2 мин	Полностью расслабиться
Подведение итогов		
Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить... Мне понравилось... Самым сложным было задание... Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне...	2 мин	
Домашнее задание: найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить		
Поклон – прощание «До свиданья»		

