

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

**Конспект занятия  
в объединении «Мир фитнеса» (фитнес-аэробика)  
«Гимнастические палки – наши помощники»  
с использованием ИКТ**

Место проведения: «Дом детского творчества» пос. Псебай

Дата проведения 23.11. 2020

Время проведения: 14.00-14.45

Контингент: учащиеся объединения «Мир фитнеса»

Возраст учащихся: 8-9 лет

Уровень: базовый

Разработал  
педагог дополнительного образования  
Данилова Е.В.

п. Псебай

**Цель:** закрепить основные базовые шаги классической аэробики и технику их исполнения с использованием гимнастической палки.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- закрепить основные базовые шаги классической аэробики и технику их исполнения с использованием гимнастической палки;
- закрепить знания и умения выполнять силовые упражнения на мышцы рук (с гантелями), ног и пресса;
- разучить танцевальный шаг «Шафл».

**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;
- расширить представление о разных направлениях в фитнес – аэробике.

**Воспитательные:**

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

**Тип занятия:** закрепление имеющихся знаний и навыков.

**Оборудование, техническое оснащение:** гимнастические коврики, гимнастические палки, компьютер, колонки, гантели, видео-ролик «Танцевальные шаги ШАФЛ».

**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).

Инструктаж по технике безопасности с гимнастическими палками. Беседа «Как правильно держать палку в руках при выполнении упражнения»

### Вопросы:

- Для чего нужна разминка?
- Что такое аэробика? Названия аэробных шагов?
- Значение дыхательной гимнастики во время выполнения комплекса упражнений фитнес – аэробики.
- Показ видеоролика «Шаги танца «Шафл». 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 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.

### Практическая часть (22 минуты).

- Силовые упражнения для мышц ног, рук, пресса (18 мин)
- Ритмическая гимнастика «Танец с тросточками»

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) Выполнение упражнений:

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

## ХОД ЗАНЯТИЯ

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b><u>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u></b>		
<b>Практическая часть – 13 мин</b>	<b><u>15 мин</u></b>	
<b>Теоретическая часть – 2 мин</b>		
Построение		В шахматном порядке
Приветствие. Обсуждение цели и задач		
<b>Разминка</b> Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой (в руках – гимнастическая палка).	<b>1 мин</b>	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды.
<b>Танцевальная аэробика (темп средний)</b>	<b>7 мин</b>	
1. <b>March</b> – ходьба на месте, палка внизу в руках	8 р.	
2. <b>Step touch</b> – И.п. – ноги вместе. 1- шаг правой в сторону, 2- приставить левую к правой на носок, руки согнуть, палку к груди; 3-4- то же, но в другую сторону; р.р.	10 р.	ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются.
3. <b>Double Step-touch (2+2)</b> Два приставных шага в одном направлении	10 р.	
4. <b>V-step</b> И.п. – ноги вместе, руки согнуты у бёдер. 1-2- вперед поочередно шагать (ноги широко) на пятки, руки с палкой к груди, 3-4- поочередные шаги назад, палку опустить вниз и подняться на носки.	8р.	Палка в руках, руки поднимаются поочередно к плечам и поочередно опускаются вниз
5. <b>Heel touch</b> – касание пяткой пола. И.п. – ноги на ширине плеч, палка внизу в обеих руках. 1- правую ногу скрестно вынести вперед на пятку, руки с палкой согнуть к груди, 2 – и.п. . 3-4- то же на другую ногу.	8р.	Ногу не сгибать, плечи не поднимать, руки с палкой сгибать к плечам
6. <b>Toe touch</b> – то же, что б, но ногу скрестно на носок.	8 р.	Носок тянуть.
7. <b>Grepewine</b> – И.п. – ноги вместе, руки с палкой опущены вниз. 1- шаг правой вправо, 2- скрестный шаг левой назад, 3- то же, что и на 1 счёт, 4- приставить левую ногу на носок, руки согнуть в локтях, палку поднять к плечам.	8 р.	Спину держать ровно
<b>Прыжки: (темп средний)</b>	<b>1 мин</b>	
1. «Джампинг джэк» -И.п. – ноги вместе. 1 - прыжок ноги врозь, руки с палкой поднять вверх , 2- и.п., руки опустить вниз	8 р	Руки слегка согнуты в локтях
2. «Кик» (4х4) И. п.: ноги вместе. 1- правая нога сгибается в колене и поднимается к противоположному локтю, (4 р ) 2- то же с лево.	8 р.	Поднимая колено к локтю, тянуть носок.
3. Прыжки «маятник». И.п. – руки на поясе, ноги вместе. 1- 2 прыжка на правой ноге, левую поднять в сторону и наоборот.	8 р.	Палку переключать из одной руки в другую
		Палку поставить на пол, слегка опираясь на нее, выполнять прыжки
<b>March</b> – ходьба на месте		Палка в руках внизу вправо-влево
<b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>1 мин</b>	
Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом		
Палка в руках, поднять руки вверх, постепенно расслабиться		Вдох глубокий через нос, выдох ртом.

<p>Просмотр видео «Танцевальные шаги ШАФЛ» Обсуждение шагов. Выбор нового шага «Шафл» для изучения.</p>	<p><b>5 мин</b></p>	<p>Домашнее задание – выбрать шаг «шафл», и выучить</p>
<p style="text-align: center;"><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> <b>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</b> <b>Теоретическая часть– 3 мин</b> <b>Практическая часть – 22 мин</b></p>	<p><b>25 мин</b></p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ (темп средний)</b> Упражнения с гантелями учащиеся проводят сами, по очереди</p>	<p><b>6 мин</b></p>	<p>Используем гантели, вес подбирается индивидуально</p>
<p>1. И.п. стоя, ноги вместе. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам, поочередно выпрямлять руки, поднимая гантели вверх</p>	<p>16 р</p>	<p>Плечи не поднимать</p>
<p>2. И.п.- стоя, ноги на шире плеч. 1-2 – присесть, поднять кисти рук к подбородку, локти смотрят в стороны, 3-4 – выпрямить ноги, опустить руки с гантелями в и.п</p>	<p>16 р</p>	<p>Подбородок не прижимать к груди.</p>
<p>3. И.п. – стоя, ноги вместе. Растяжка дельтовидных мышц рук. 1-10 -завести прямую правую руку влево, потянуть. 11-20 обхватить правой рукой шею сзади, достать правое ухо. То же с левой рукой.</p>	<p>2х 20 с</p>	<p>Постараться дотянуться до уха</p>
<p>4. И.п. стоя, ноги вместе. Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх, завести ладони за голову, положить их на лопатки. Локти смотрят вверх, задержать.</p>	<p>2х10 с</p>	<p>Не прогибаться в пояснице.</p>
<p>5. И.п. – стоя, 1-20 согнуть слегка колени, опустить туловище вниз, округлить спину расслабиться.</p>	<p>20 с</p>	<p>Положить гантели на пол.</p>
<p>6. 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 прямую 4, согнутую -4. 4 подхода</p>	<p>2х16р</p>	<p>Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назад</p>
<p>7. И.п. – стоя, ноги на ширине. 1-10 Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга. 11-14 – и.п. 2 р.</p>	<p>2х10 с 2х20с</p>	<p>Поместите левую стопу на внутреннюю поверхность правого бедра так, чтобы пятка была как можно ближе к промежности.</p>
<p>8. Асана йоги «Поза дерева». Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.</p>	<p>20р</p>	<p>Выпрямляя руку вперед, кисть переворачивать вниз. Пружинить на ногах</p>
<p>9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у плеч, прижаты к туловищу. «Бокс». 1- выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, 2- и.п. , 3-4 левую руку.</p>	<p>20 сек</p>	<p>Тянуть пальцы рук к лопаткам</p>
<p>10. И.п. стоя, ноги вместе. Растяжка рук. «Намасте» Соединить ладони сзади туловища пальцами вниз, развернуть их вверх,</p>	<p>12 раз</p>	<p>Сгибать руки к лопаткам. Опускаясь вниз, завести руки между ног с выдохом</p>
<p>11. И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, Упражнение на трицепс «Дровосек». 1- согнуть руки за голову, 2- поднять вверх, 3 – наклон туловища вниз, опустить руки между ног, 4 –и.п.</p>		

<p style="text-align: center;"><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p>И.п. ноги на ширине, руки опущены. «Насос» 1-2 Глубокий вдох, 3-4 наклон вперед, спину округлить, голову опустить, все тело расслабить - выдох. С подъемом корпуса вверх - резкий вдох, руки, согнутые в локтях, поднять к груди «Дыхание с поворотом головы вправо – влево»</p>	<p>10 с</p> <p>10 с</p>	<p>Выдыхать можно и через нос, и через рот.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Силовые упражнения для мышц ног (темп средний)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. ноги вместе. Перекаты с «пяток на носочки»</li> <li>2. И.п. ноги широко, руки согнуты в локтях. «Конькобежец». 1 – согнуть правую ногу в колене, с поворотом и наклоном туловища вправо, правую руку выпрямить, отвести назад, 2 – и.п. в др. сторону.</li> <li>3. И.п. ноги широко. Растяжка на шпагат. 1-10 согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону. То же с другой ноги.</li> <li>4. И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1- сесть на пятки, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны</li> <li>5. И.п. стоя на коленях Растяжка. 1--8 прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево, вправо. 9-11-и.п., 12-20 в др. сторону</li> <li>6. И.п. стоя на коленях. Растяжка, 1-8 прогнуться назад, взяться обеими руками за пятки и вытолкнуть таз вперед , 9-10-и.п.</li> <li>7. И.п. стоя на коленях (колени на ширине плеч), руки в стороны. 1- сесть на пол между пяток, прямые руки вытянуть вперед, 2-вернуть в и.и.</li> <li>8. И.п. стоя на коленях. 1-2 сесть между пяток наклонить туловище вперед</li> <li>9. Растяжка. Лечь на спину между пяток</li> <li>10. «Махи ногами назад». И.п. стоя на четвереньках. 1 – согнуть правое колено к груди, 2-выпрямить ногу назад, подняв ее высоко, не сгибая в колене 2 – и.п. Тоже с левой ноги.</li> <li>11. И.п. стоя «на четвереньках» Крутить бедрами вправо – влево.</li> <li>12. Йога «Кошечка» (марджариасана ) И.П. стоя на четвереньках. 1- прогнуть спину, 2- вогнуть спину,</li> <li>13. «Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину</li> <li>14. «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 торс и поясницу на один уровень.</li> </ol>	<p><b>7 мин</b></p> <p>20 р</p> <p>1бр</p> <p>2x20с</p> <p>20 р</p> <p>2x10с</p> <p>2р</p> <p>20 р</p> <p>20 с</p> <p>20с</p> <p>2x20 р</p> <p>10с</p> <p>10р</p> <p>10 р</p> <p>30 с</p>	<p>На носочки - согнутые руки развести в стороны, пяточки - скрестить у груди, слегка наклонить туловище вперед</p> <p>Пружинить.</p> <p>При подъеме на колени, вытолкнуть таз вперед</p> <p>Вверх тянуть прямую руку</p> <p>Голову слегка запрокинуть назад</p> <p>Спина прямая, голову вниз не опускать</p> <p>Тянуться руками вперед</p> <p>Руки вдоль туловища</p> <p>Носок тянуть</p> <p>Расслабить ягодичные мышцы</p> <p>Сильно прогибать и выгибать спину в пояснице</p> <p>Тело - ровное и прямое, словно стрела</p>

15. И.п. – сед «бабочка». Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку».	10 р	Глубокий вдох через нос, поднять руки через стороны вверх, выдыхая, опускать руки вниз на 4 счета Качаться, поднимая руки и ноги одновременно, прогибаясь в пояснице В таком положении раскачиваемся. Коснуться головой ступней ног  Носочки тянуть
16. Растяжка «Бабочка» - наклон вперед,	20с	
17. «Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед	10р	
18. «Пловец» И.П. – то же. Поднимая туловище вверх, развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.	10р	
19. «Кораблик». И.п. лежа на животе, руками беремся за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.	20 с	
20. «Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнуть ноги в коленях и коснуться стопами головы	20с	
21. Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами, поддерживая тело руками в области поясницы и таза	20 с	
22. Растяжка. И.п. то же. Прямые ноги занести за голову и коснуться носками пола. Затем слегка развести и положить колени к ушам	20 сек	
<b>Пресс</b>		
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	<b>6 мин</b> 15р	
2. «Бросаем мяч» И.п. – то же. Прижать согнутые руки в локтях к туловищу, «держа перед грудью мяч», поднимать верхнюю часть туловища - выдох, – вдох	15р	
3. Йога. «Поза кобры» (Бхуджангасана) И.п. лежа на животе. 1- Поднять туловище на прямых руках с глубоким прогибом в спине, 2- опуститься	5 р	
4. И.п. лежа на спине, руки согнуты у груди. 1 - поднять верхнюю часть туловища, касаясь лбом коленей - выдох, 2 - опуститься в и.и.-вдох	20 с	
5. «Жучок» И.п. лежа на спине. Поднять вверх ноги и руки, трести ими	15р	
6. «Велосипед» И.п. – лежа на спине, упор на локтях, поднять согнутые ноги на 90. 1-20 «крутить педали»	20с	
7. И.п. то же, поднять согнутые на 90 ноги, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо, влево.	20р 20 раз	
8. «Йога «Сфинкс». И.п.- лежа на животе, упор на локтях. 1-10 поднять туловище и голову вверх, прогнуться, и.п.	20 с	
9. И.п. то же. Поочередно сгибать ноги к ягодицам, носки тянуть – 4, сокращать стопы -4	20с	
<b>Ритмическая гимнастика</b>		
<b>Теория – 2 мин</b>		
Просмотр видео ролика «Танцевальные шаги «ШАФЛ». Разбор танцевального шага: правильность выполнения.	2 мин	
<b>Практика – 3 мин</b>		
	3 мин	

<p style="text-align: center;"><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Теоретическая часть – 1 мин</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Практическая часть – 4 мин</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><b>Подведение итогов</b></p> <p><b>Рефлексия и самоанализ:</b> «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить... Мне понравилось... Самым сложным было задание... Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне...</p> <p><b>Домашнее задание:</b> найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить</p> <p><b>Поклон – прощание</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>5 мин</b></p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Правая стопа смотрит вправо, носок левой завёрнут немного внутрь Ноги выпрямлены, коленные чашечки подтянуты</p> <p>Полностью расслабиться</p>
--	--	---