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.

п. Псебай

**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)
	1. **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.

* 1. **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** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ****Практическая часть – 13 мин****Теоретическая часть – 2 мин**ПостроениеПриветствие. Обсуждение цели и задач урока**Разминка** «*warming up*»Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп.Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.**Танцевальная аэробика (темп средний)**1. **March** – ходьба на месте, 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. 3. **Double Step-touch (2+2**) Два приставных шага в одном направлении. 4.**V-step** И.п. – ноги вместе, руки согнуты у бёдер. 1-2- Вперед поочередно шагать (ноги широко) на пятки. 3-4- подняться на носки5. **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.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.7. **Toe touch –**то же, что 6, но ногу скрестно на носок.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.**Бег на** месте**Прыжки: (темп средний)**1. прыжок ноги врозь - ноги вместе (1-2)2. «Кик» (4х4)И. п.: ноги вместе. 1- правая нога сгибается в колене и поднимается к противоположному локтю, 2- и.п., 3- левая нога, 4- и.п.3.Прыжки «маятник». И.п. – руки на поясе, ноги вместе. 1- 2 прыжка на правой ноге, левую поднять в сторону и наоборот.**March** – ходьба на месте**Дыхательная гимнастика**Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом«Подыши одной ноздрей». **Показ видео ролика «Зумба. Виды шагов».** Обсуждение шагов. Выбор нового шага для изучения**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ****СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)****Теоретическая часть– 3 мин****Практическая часть – 22 мин****Упражнения с гантелями (темп средний)**1. И.п. ноги на ширине плеч. Руки с гантелями - на поясе. Виляние 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, 1- согнуть руки за голову, 2- поднять вверх, 3 – наклон туловища вниз, опустить руки между ног
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.

**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.«Дыхание с поворотом головы вправо – влево»**Силовые упражнения для мышц ног****(темп средний)**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.
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.
3. «Выпады назад». И.П. ноги вместе, 1- выпад правой ногой назад, присесть, сгибая колено на 90 , 2 – в и.п. затем левой.
4. И.п. ноги вместе «Качалочка» с пяток на носочки»
5. «Конькобежец» Ноги широко. Перемещаться с ноги на ногу, сгибая их поочередно и работая руками и корпусом.
6. Растяжка на шпагат. Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону, То же с другой ноги.
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
8. Растяжка. И.п. Стоя на коленях, прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево, вправо.
9. Растяжка. И.п. стоя на коленях, прогнуться назад, взяться обеими руками за пятки и вытолкнуть таз вперед
10. №7, но колени стоят на ширине, садиться на пол между пяток
11. Растяжка. И.п. №10, сесть между пяток наклонить туловище вперед
12. Растяжка. Лечь на спину между пяток
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 колене Тоже с левой ноги.
14. «Хвостики» И.п. то же. Крутить бедрами вправо – влево.
15. Растяжка. Сесть на пятки, потянуться вперед, вывернув кисти рук тыльными сторонами друг к другу. Растягивать позвоночник.
16. «Отжимания». Руки // стоят на полу на уровне плеч
17. Йога «Кошечка» (марджариасана ) И.П. стоя на четвереньках. 1- прогнуть спину, 2- вогнуть спину, как «**кошка»**.
18. «Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину
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 торс и поясницу на один уровень.
20. И.п. – сед «бабочка». Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку».
21. Растяжка «Бабочка» - наклон вперед,
22. «Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед
23. «Пловец» И.П. – то же. Поднимая грудь вверх, развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.
24. «Кораблик». И.п. лежа на животе, руками беремся за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.
25. «Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнать ноги в коленях и коснуться стопами головы
26. Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами, поддерживая тело руками в области поясницы и таза
27. Растяжка. И.п. то же. Прямые ноги занеси за голову и коснуться носками пола. Затем слегка развести и положить колени к ушам

**Пресс**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
2. «Бросаем мяч» И.п. – то же. Прижать согнутые руки в локтях к туловищу, «держа перед грудью мяч», поднимать верхнюю часть туловища - выдох,– вдох
3. Йога. «Поза кобры» (Бхуджангасана) И.п. лежа на животе. 1- Поднять туловище на прямых руках с глубоким прогибом в спине, 2- опуститься
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
5. «Жучок» И.п. лежа на спине.Поднять вверх ноги и руки, трясти ими
6. «Велосипед» И.п. – упор на локти, поднять согнутые ноги на 90. Крутить педали»
7. И.п. то же, поднять согнутые на 90 ноги, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо, влево.
8. «Йога «Сфинкс». И.п. лежа на животе, на локтях, поднять туловище и голову вверх, прогнуться
9. И.п. то же. Поочередно сгибать ноги к ягодицам,носки тянуть – 4, сокращать стопы -4 **Ритмическая гимнастика**

**Теория – 2 мин** Просмотр видео ролика «Мы круче всех». Разбор танцевальных движений: их последовательность и правильность выполнения.**Практика – 3 мин**Исполнение ритмического танца «Мы круче всех»**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.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 становиться ещё лучше.**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…**Домашнее задание:** найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить**Поклон – прощание****«До свиданья»** | **15 мин****2 мин****10 мин**8 р.10 р.10 р.8р.    8 раз  8 раз  8 раз     8 раз**1 мин**8 раз  8 раз8 раз**1 мин****1 мин****25 мин****6 мин**10 раз16 раз12 раз10 сек10 сек10 сек12 раз10 сек15 раз10 сек10 сек10 раз10 сек10 раз10 сек10 сек10 сек**7 мин**10 р х220 сек10 раз10 раз10 раз20 сек10 раз10 сек10 сек10 сек10 сек10 раз7 раз10 сек10 р х27 раз20 сек10 раз7 раз7 раз30 сек10 сек10 сек5 раз5 раз5 раз10 сек10 сек**6 мин**20 раз20 раз5 раз15 раз10 сек20 раз10 раз10 сек16 раз**5 мин**2 мин3 мин **5 мин**1 мин2 мин2 мин | В шахматном порядкеУпражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды.При выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.  Шаг по полу имеет схожесть с латинской буквой «V». Не сгибать прямую ногу, плечи не поднимать, Спину держать ровно   Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать Сгибать ногу к локтю.Поднимая колено к локтю, тянуть носокВдох глубокий через нос, выдох ртом.Зажимая правую ноздрю, вдох левой ноздрей, зажать левую ноздрю – выдох через правую..Используем гантели, вес подбирается индивидуальноПлечи не подниматьПодбородок не прижимать к груди.Не прогибаться в пояснице. Максимально расслабиться.Локти смотрят вверхПлечи не поднимать, подбородок не прижимать к груди.Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назадЛокти смотрят в стороныПоместите левую стопу на внутреннюю поверхность правого бедра так, чтобы пятка была как можно ближе к промежности. Выпрямляя руку вперед, кисть переворачивать вниз. Пружинить на ногахСгибать руки к лопаткам. Опускаясь вниз, завести руки между ног с выдохомТянуть пальцы рук вверх, к лопаткам Выдыхать можно и через нос, и через рот.     Руки развести в стороны прямыеПри наклоне стараться коснуться лбом коленейКорпус при приседании держать прямоНа носочки - согнутые руки развести в стороны, пяточки - скрестить у груди, слегка наклонить туловище впередСтопы от пола не отрывать Носок смотрит вперед, качать, носок вытянут вдоль ноги и носок смотрит вверхУсложнение: выпрямить в сторону правую ногу, садить на левую и наоборот.Вверх тянуть прямую рукуГолову слегка запрокинуть назадСесть, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны, вытолкнуть таз впередНогу выталкивать вверх прямую, носок тянутьРасслабить ягодичные мышцыТянуться руками впередЯгодицы зажать, туловище опускать // полуСильно прогибать и выгибать спину в пояснице Тело должно быть ровным и прямым, словно стрела Глубокий вдох через нос, поднять руки через стороны вверх, выдыхая, опускать руки вниз на 4 счета Качаться, поднимая руки и ноги одновременно, прогибаясь в поясницеВ таком положении раскачиваемся.Коснуться головой ступней ног Носочки тянутьПодбородок не прижимать к грудиУсложнение: поднимать корпус, выпрямляя руки вверх с поворотом туловища вправо – влевоРуки прямые, голову слегка запрокинуть назад Усложнение: руки за головуРасслаблять конечности максимальноУсложнение – крутить педали вправо – влевоКисти рук не отрывать от полаПодбородок поднять вверхЗапомнить последовательность танцевальных движенийПравая стопа смотрит вправо, носок левой завёрнут немного внутрь Ноги выпрямлены, коленные чашечки подтянутыПолностью расслабиться |