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**

**«Фитнес – аэробика - современная физкультурно-оздоровительная система физических упражнений»**

Место проведения: «Дом детского творчества» пос. Псебай

Дата проведения 27.02.2020

Время проведения: 14.00-14.45

Контингент: учащиеся объединения «Мир фитнеса», группа 1.5., педагоги ДО

Возраст учащихся: 12-14 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 чувство коллективизма;
* 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, веера – вейлы, видео-ролики: «Аэробика. Шаги», «Танец с веерами».

**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 «Аэробика. 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 «Танец с веерами - вейлами». 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. «Джампинг джэк» - 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 «Аэробика. 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. Положить гантели на пол. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.
4. Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.
5. Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. Локти смотрят вверх, задержать. – 2 раза
6. 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.
7. «Обезьянки» Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.
8. 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
9. Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.
10. Асаны йоги «Поза дерева». Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.
11. «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.
12. Растяжка рук. Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам
13. «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
14. 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 «Танец с веерами - вейлами». 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 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 |