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», группа 2.2., педагоги ДО

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 упражнении

**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)
	1. **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.

* 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)** Выполнение упражнений**:**

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

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ****Практическая часть – 13 мин****Теоретическая часть – 2 мин**ПостроениеПриветствие. Обсуждение цели и задач **Разминка** Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой (в руках – гимнастическая палка).**Танцевальная аэробика (темп средний)**1. **March** – ходьба на месте, палка внизу в руках2.**Step touch** – 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. 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, руки с палкой к груди, 3-4- поочередные шаги назад, палку опустить вниз и подняться на носки. 5. **Heel touch** – 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.6. **Toe touch –**то же, что 6, но ногу скрестно на носок.7. **Grepewine** – 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.**Прыжки: (темп средний)**1. «Джампинг джэк» -И.п. – ноги вместе. 1 - прыжок ноги врозь, руки с палкой поднять вверх , 2- и.п., руки опустить вниз 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.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 выдохомПалка в руках, поднять руки вверх, постепенно расслабитьсяПросмотр видео «Танцевальные шаги ШАФЛ» Обсуждение шагов. Выбор нового шага «Шафл» 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)**Упражнения с гантелями учащиеся проводят сами, по очереди1. И.п. стоя, ноги вместе. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам, поочередно выпрямлять руки, поднимая гантели вверх
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
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.
4. И.п. стоя, ноги вместе. Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх, завести ладони за голову, положить их на лопатки. Локти смотрят вверх, задержать.
5. И.п. – стоя, 1-20 согнуть слегка колени, опустить туловище вниз, округлить спину расслабиться.
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
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.
8. Асана йоги «Поза дерева». Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.
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.
10. И.п. стоя, ноги вместе. Растяжка рук. «Намасте» Соединить ладони сзади туловища пальцами вниз, развернуть их вверх,
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.

**Дыхательная гимнастика**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»**Силовые упражнения для мышц ног****(темп средний)**1. И.п. ноги вместе. Перекаты с «пяток на носочки»
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.
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.
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
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
6. И.п. стоя на коленях. Растяжка, 1-8 прогнуться назад, взяться обеими руками за пятки и вытолкнуть таз вперед , 9-10-и.п.
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.
8. И.п. стоя на коленях. 1-2 сесть между пяток наклонить туловище вперед
9. Растяжка. Лечь на спину между пяток
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.
11. И.п. стоя «на четвереньках» Крутить бедрами вправо – влево.
12. Йога «Кошечка» (марджариасана ) И.П. стоя на четвереньках. 1- прогнуть спину, 2- вогнуть спину,
13. «Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину
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.
15. И.п. – сед «бабочка». Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку».
16. Растяжка «Бабочка» - наклон вперед,
17. «Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед
18. «Пловец» И.П. – то же. Поднимая туловище вверх, развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.
19. «Кораблик». И.п. лежа на животе, руками беремся за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.
20. «Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнать ноги в коленях и коснуться стопами головы
21. Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами, поддерживая тело руками в области поясницы и таза
22. Растяжка. И.п. то же. Прямые ноги занести 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. – лежа на спине, упор на локтях, поднять согнутые ноги на 90. 1-20 «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, упор на локтях. 1-10 поднять туловище и голову вверх, прогнуться, и.п.
9. И.п. то же. Поочередно сгибать ноги к ягодицам, носки тянуть – 4, сокращать стопы -4 **Ритмическая гимнастика**

**Теория – 2 мин** Просмотр видео ролика «Танцевальные шаги «ШАФЛ». Разбор танцевального шага: правильность выполнения.**Практика – 3 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.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** | **15 мин****1 мин****7 мин**8 р.10 р.10 р.8р.    8р. 8 р. 8 р.     **1 мин**8 р  8 р.8 р.**1 мин****5 мин****25 мин****6 мин**16 р16 р2х 20 с2х10 с20 с2х16р2х10 с2х20с20р20 сек12 раз10 с10 с **7 мин**20 р 16р 2х20с20 р 2х10с2р20 р20 с20с 2х20 р10с10р10 р 30 с10 р20с10р10р20 с20с20 с20 сек**6 мин**15р15р5 р20 с15р 20с20р20 раз20 с20с**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.ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются. Палка в руках, руки поднимаются поочередно к плечам и поочередно опускаются вниз Ногу не сгибать, плечи не поднимать, руки с палкой сгибать к плечам Носок тянуть.Спину держать ровно  Руки слегка согнуты в локтях Поднимая колено к локтю, тянуть носок. Палку перекладывать из одной руки в другуюПалку поставить на пол, слегка опираясь на нее, выполнять прыжкиПалка в руках внизу вправо-влевоВдох глубокий через нос, выдох ртом.Домашнее задание – выбрать шаг «шафл», и выучитьИспользуем гантели, вес подбирается индивидуальноПлечи не подниматьПодбородок не прижимать к груди.Постараться дотянуться до ухаНе прогибаться в пояснице.  Положить гантели на пол. Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назадПоместите левую стопу на внутреннюю поверхность правого бедра так, чтобы пятка была как можно ближе к промежности. Выпрямляя руку вперед, кисть переворачивать вниз. Пружинить на ногахТянуть пальцы рук к лопаткамСгибать руки к лопаткам. Опускаясь вниз, завести руки между ног с выдохом Выдыхать можно и через нос, и через рот.   На носочки - согнутые руки развести в стороны, пяточки - скрестить у груди, слегка наклонить туловище впередПружинить.При подъеме на колени, вытолкнуть таз впередВверх тянуть прямую рукуГолову слегка запрокинуть назадСпина прямая, голову вниз не опускать Тянуться руками впередРуки вдоль туловищаНосок тянутьРасслабить ягодичные мышцыСильно прогибать и выгибать спину в пояснице Тело - ровное и прямое, 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 вверхПравая стопа смотрит вправо, носок левой завёрнут немного внутрь Ноги выпрямлены, коленные чашечки подтянутыПолностью расслабиться |