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**  Построение  Приветствие. 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 руках  2.**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 выдохом  Палка в руках, поднять руки вверх, постепенно расслабиться  Просмотр 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 очереди   1. 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 р  16 р  2х 20 с  2х10 с  20 с  2х16р  2х10 с  2х20с  20р  20 сек  12 раз  10 с  10 с  **7 мин**  20 р  16р  2х20с  20 р  2х10с  2р  20 р  20 с  20с  2х20 р  10с  10р  10 р  30 с  10 р  20с  10р  10р  20 с  20с  20 с  20 сек  **6 мин**  15р  15р  5 р  20 с  15р  20с  20р  20 раз  20 с  20с  **5 мин**  2 мин  3 мин  **5 мин**  1 мин  2 мин  2 мин | В шахматном порядке  Упражнения 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 другую  Палку поставить на пол, слегка опираясь на нее, выполнять прыжки  Палка в руках внизу вправо-влево  Вдох глубокий через нос, выдох ртом.  Домашнее задание – выбрать шаг «шафл», и выучить  Используем гантели, вес подбирается индивидуально  Плечи не поднимать  Подбородок не прижимать к груди.  Постараться дотянуться до уха  Не прогибаться в пояснице.    Положить гантели на пол.  Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назад  Поместите левую стопу на внутреннюю поверхность правого бедра так, чтобы пятка была как можно ближе к промежности.  Выпрямляя руку вперед, кисть переворачивать вниз. Пружинить на ногах  Тянуть пальцы рук к лопаткам  Сгибать 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 вперед  Пружинить.  При подъеме на колени, вытолкнуть таз вперед  Вверх тянуть прямую руку  Голову слегка запрокинуть назад  Спина прямая, голову вниз не опускать  Тянуться руками вперед  Руки вдоль туловища  Носок тянуть  Расслабить ягодичные мышцы  Сильно 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 пояснице  В таком положении раскачиваемся.  Коснуться головой ступней ног  Носочки тянуть  Подбородок не прижимать к груди  Усложнение: поднимать корпус, выпрямляя руки вверх с поворотом туловища вправо – влево  Руки прямые, голову слегка запрокинуть назад  Усложнение: руки за голову  Расслаблять конечности максимально  Усложнение – крутить педали вправо – влево  Кисти рук не отрывать от пола  Подбородок поднять вверх  Правая стопа смотрит вправо, носок левой завёрнут немного внутрь Ноги выпрямлены, коленные чашечки подтянуты  Полностью расслабиться |