

Управление образования администрации города Орска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Радость» г. Орска»

**Конспект открытого занятия
по программе «Фитнес-аэробика»
«Техника выполнения шагов в классической
аэробике»
(для обучающихся 9-12 лет)**



Автор-составитель:
Евдокимова София Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Орск, 2022

**Конспект открытого занятия
для обучающихся детского клуба «Олимп», МАУДО ЦРТДЮ «Радость»
г. Орска», рук. Евдокимова София Анатольевна**

Групповое занятие

Возраст обучающихся: 9-12 лет (Группа 2 года обучения)

Тема занятия: «Техника выполнения шагов в классической аэробике»

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики в танцевальной композиции.

Задачи:

обучающие

- повторить последовательность выполнения базовых элементов и связок классической аэробики
- совершенствовать навыки исполнения танцевальной композиции;

развивающие

- развивать координацию движений, ловкость и точность при воспроизведении движений; чувство равновесия, ориентировку в пространстве и умение согласовывать свои движения с музыкой;

воспитательные

- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;
- воспитывать интерес к занятиям фитнесом; способствовать взаимодействию детей группы.

Тип занятия: учебное занятие по коррекции знаний и способностей деятельности.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая с личностно-ориентированным подходом.

Методы: наглядный, словесный, практический, контроля, поощрения.

Используемые педагогические технологии: игровые, групповые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие.

Оборудование:

1. Музыкальный центр.
2. Коврики гимнастические по количеству детей.
3. Помпоны по количеству детей

Ход занятия.

1 этап. Организационный.

Педагог: Добрый день, ребята. Все сегодня в полном здравии? Прошу вас быть внимательными и активными.

2 этап. Повторения.

Педагог: ребята, давайте вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии.

Дети: мы делали разминку под музыку, «Колесо», «Мостик», выполняли упражнения на коврике, выполняли связки шагов аэробики под музыку.

Педагог: правильно ребята.

3 этап. Подготовительный.

Педагог: Ребята, а как вы думаете, чем мы будем заниматься сегодня на занятии?

Дети: мы будем отрабатывать шаги аэробики, тянуться на шпагат.

Педагог: Правильно, сегодня мы будем совершенствовать нашу технику выполнения шагов аэробики в танцевальной композиции. Будьте внимательны, не забывайте про технику безопасности, давайте ее вспомним (дети проговаривают технику безопасности на спортивном занятии). Распределяемся в шахматном порядке по залу.

4 этап. Основной.

Педагог: Ребята, как мы обычно подготавливаем наше тело перед упражнениями аэробики? (ответы детей: проводим разминку). Правильно, давайте проведем разминку, для этого распределяемся в шахматном порядке по залу (педагог включает музыкальное сопровождение, начинается разминка).

Педагог: Выполняем упражнения, повторяем за мной. Повороты головы, круговые движения плечами, полуприсед. Выполнить 8 раз.

1. Открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п. Выполнить 8 раз.

2. Приставной шаг – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону. Выполнить 8 раз.

3. «Джек» И.п. – стойка ноги врозь, ноги вместе. Выполнить 10 раз.

4. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в правую сторону (правая нога сгибается в колене, левая остается прямая), левая рука книзу – коснуться стопы, правая назад и вверх; 2 – поменять положение ног. Далее: 1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу, р.р. на бедре 1-8 – 8 пружинок на правую ногу 1-8 – 8 пружинок на левую ногу

5. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, р.р. вверх, разворачивая туловище

вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед, р.р. в стороны. То же на другую ногу.

6. «Колено вверх » И.п. – стойка на ноги вместе, подскок вверх, нога согнута в колено, соскок на обе ноги, затем смена ног.

7. « Часики» со сменой ног.

8. « Рондат» со сменой ног.

9. Махи в прыжке.

10 «Колесо» Шаг вперед, опора на руки, поворот.

11. Махи ногами у станка.

Педагог: Готовимся к выполнению растяжки в парах. Разбираемся по парам на ковриках. Возьмите один коврик на двоих. Один садится на коврик, второй партнер встает за спину, руки на спину кладет под лопатки и надавливает. Затем меняются.

1.Ноги врозь. Наклоны вперед 10 р. (Фиксация).

2.К правой ноге, к левой ноге по 10р. (Фиксация).

3. «Складка» 10р. (Фиксация).

4 «Бабочка» 10р. (Фиксация).

Педагог: Поменялись местами и далее продолжаем растягивание мышц в парах.

Дети: выполняют растягивание мышц в парах.

Педагог: Сейчас берем помпоны, готовимся к выполнению базовых шагов аэробики. Готовы? (дети выполняют)

Исполнение: И.П. ноги вместе.

1-4 – «Джек» Руки:1-2 – правая рука в правую верхнюю диагональ;3-4 – левую руку в верхнюю левую диагональ;

1-8 – Мах - шпагат с правой ноги. Рук и противоположная рука к носку.

1-4 – «Складка»

1-4 – Шоссе с правой ноги.

5 этап Контрольный

Педагог: Мы вспомнили базовые шаги аэробики и переходим к отработке движений в танцевальной композиции, под музыку.

Исполнение: И.П. Выполняются связки движений на 4 и 8 счетов.

Педагог: далее мы переходим к выполнению упражнений в партере каждый берет коврик. Вы готовы?

Дети: да.

Педагог: приготовились к выполнению упражнений.

И.П.: Упражнения на пресс.

Исполнение: И.П.-в партере, ноги согнуты в колено, руки за головой, подъём корпуса вверх до упора. Выполнить 8 раз.

Педагог: далее переходим к снижению нагрузки. «Глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость. Выполнить 8-10 раз. (дети выполняют)

Исполнение: И.П.: . – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения.

Педагог: упражнение «Скручивание». Выполнить 8-10 раз. (дети выполняют)

Исполнение: И.П.: . – лежа на спине, прямые руки поднять вверх. Перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удержать достигнутое положение.

Педагог: упражнение «Группировка». Выполнить 8-10 раз. (дети выполняют)

Исполнение: И.П.: . – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит ощутимое растягивание. Выполнить 8-10 раз. (дети выполняют)

Педагог: упражнение «Наклоны».

Исполнение: И.П. – сидя с широко разведенными в стороны ногами.

Положить кисти рук на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге.

Упражнение повторить в другую сторону. Выполнить 8-10 раз. (дети выполняют)

Педагог: Упражнение «Кошка».

Исполнение И.П. Присед на согнутых ногах, опора на руки. Округлить спину, погнуться в пояснице. Вернуться в И.П. Выполнить 4-6 раз. (дети выполняют)

Педагог: Упражнение «Мостик».

Исполнение И.П.: лежа на спине, ноги согнуты, упираясь икроножными мышцами, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Исполнение: разогнуть ноги в тазобедренных суставах и потянуться животом вверх. Вернуться в И.П. Выполнить 8-10 раз. (дети выполняют)

Педагог: Упражнение «Корзинка». Укрепляет мышцы спины, рук и ног.

Исполнение И.П.: Лежа на животе, фиксируем руками стопы. Удерживать данное положение на 5 счетов. Повторить 4-6 раз. (дети выполняют)

Педагог: Упражнение на равновесие.

Исполнение И.П.: Опора на колено и прямые руки, плавный подъем правой руки и левой ноги, затем смена. Повторить 20-30 секунд. (дети выполняют)

7 этап. Рефлексивный.

Педагог: Ребята вспомните, какие упражнения для вас были трудными? (ответы детей). Ребята, перед вами лежат красные и желтые кружочки, кто считает, что у него все получилось, и ему понравилась его работа на занятии, поднимает красный кружочек, кто считает, что не все получилось, желтый.

8 этап. Итоговый .

Педагог: какие вы молодцы ребята. Все задания выполнили правильно! Обратите внимание на выполнение упражнений, которые вам еще трудно даются.

8 этап. Информационный.

Педагог: медленно открываем глазки и поднимаемся с пола. Сегодня мне очень понравилось, как вы занимались. На следующем занятии мы продолжим с вами отрабатывать технику выполнения кувырков, чтобы стать ловкими и сильными. Буду ждать вас на следующем занятии. Всего хорошего!

Используемая литература:

1. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск. 2004.
2. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
3. Интернет ресурсы
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М., Аркти, 2007г.
6. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма. - СПб, 2001
7. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.

