

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

КОНСПЕКТ

занятия по детскому фитнесу с использованием группового метода

Образовательная программа: «Фитнес ассорти»

Возраст учащихся: 8-12 лет

Автор:
Смирнова Г. Е.,
педагог дополнительного
образования

2015 г.

Тема занятия: занятие по фитнес-аэробике

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

Задачи:

Разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;

Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;

Формировать правильную осанку;

Формировать умение работать в коллективе;

Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

Ход занятия:

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
	<u>Подготовительная часть</u>	15 мин	
1	Построение в шахматном порядке. Приветствие.	2 мин	По команде тренера детьми выполняется танцевальный поклон
2	Объяснение основной задачи и содержание занятия	1 мин	
3	Беседа по технике выполнения базовых элементов в классической аэробике	2 мин	Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются)
4	Разминка	10 мин	
4.1	Разогревание (warm up) Локальные (изолированные) движения частями тела. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	7 мин	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды
4.2	Связка из базовых шагов: 1 упр. Open-step (открытый шаг) – 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке;		Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях.

<p>2 – касание левым носком о пол</p> <p>Руки: и. п. – руки внизу</p> <p>1-2 – правая в сторону вправо;</p> <p>3-4 – левая в сторону влево;</p> <p>5-6 – обе руки вверх;</p> <p>7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед</p> <p>2 упр. Curl (за хлест голени) –</p> <p>1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней;</p> <p>2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице;</p> <p>3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлестах назад</p> <p>Руки:</p> <p>1 – вперед;</p> <p>2 – отвести, согнутые в локтях, назад</p> <p>3 упр. Grape wine (скрестный шаг)</p> <p>1 – шаг правой в сторону;</p> <p>2 – шаг левой скрестно сзади;</p> <p>3 – шаг правой в сторону;</p> <p>4 – приставить левую</p> <p>Руки:</p> <p>1 – вперед;</p> <p>2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам;</p> <p>3 – вперед;</p> <p>4 – и. п.</p> <p>4 упр. Step-touck (приставной шаг)</p>		<p>Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.</p>
---	--	--

	<p>1 – правую ногу в сторону вправо;</p> <p>2 – левую приставить на носок;</p> <p>3-4 – то же на другую ногу.</p> <p>Руки:</p> <p>1-2 – круг руками снизу-вверх;</p> <p>3-4 – повторить.</p>		
4.3	<p>Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.</p> <p>1 упр.</p> <p>И. п. – ноги шире плеч, руки опущены.</p> <p>1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену;</p> <p>3-4 – в другую сторону</p> <p>2 упр.</p> <p>И. п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра</p> <p>1-2 – правую руку отводим вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад.</p> <p>В другую сторону</p> <p>3 упр.</p> <p>*И. п. – ноги шире плеч, руки на бедре</p> <p>1-2 – правую ногу сгибаем в колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом;</p> <p>3-4 – на другую ногу.</p> <p>*1-4 – две пружинки на правую ногу;</p> <p>5-8 – на левую ногу</p>	<p>3 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>на 8 счетов</p> <p>на 16 счетов</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>на 8 счетов</p> <p>16 счетов</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 счетов</p>	

	<p>*1-8 – 8 пружинок на правую ногу</p> <p>1-8 – 8 пружинок на левую ногу</p> <p>4упр.</p> <p>И. п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы</p> <p>*пружинистые движения</p> <p>*1-2 – опустить левое колено к полу</p> <p>3-4 – и. п.</p> <p>И. п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая</p> <p>*1-2 – подъем правого носка вверх</p> <p>3-4 – и. п.</p> <p>*зафиксировать положение носка правой ноги вверх</p> <p><i>3-4 упр. повторить на левую ногу</i></p>		
5	Основная часть	20 мин	
5.1	<p><u>Аэробная часть</u></p> <p>1блок</p> <p>1-4 – V-step с правой ноги</p> <p>Руки:</p> <p>1-2 – правая рука в правую верхнюю диагональ;</p> <p>3-4 – левую руку в верхнюю левую диагональ;</p> <p>5-6 – правую руку на левое бедро;</p> <p>7-8 – левую руку на правое бедро.</p> <p>1-4 – A-step с правой ноги</p>	8 мин	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных направлениях.</p> <p>Разучиваем при помощи метода деления связок.</p> <p>Каждый шаг выполняем по 8раз.</p> <p>Показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 4 раза.</p>

	<p>(руки также)</p> <p>1-4 – Mambo</p> <p><i>Руки:</i> 1-2 – вверх;</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>1-4 – Cross с правой ноги.</p> <p>1-4 – Grape Wine на правую ногу</p> <p><i>Руки:</i> 1 – в сторону;</p> <p>2 – вверх;</p> <p>3 – в сторону;</p> <p>4 – вниз.</p> <p>1-4 – Grape Wine на левую ногу</p> <p>1-4 – Singl curl правой и левой ногой.</p> <p>1-4 – Double curl (два захлеста) на левую ногу</p> <p>2 блок</p> <p>на левую ногу</p>		<p>Еще раз делим пополам и выполняем V-step, A-step 2 раза с правой; Mambo – 2 раза с правой; Cross – 2 раза с правой; Grape Wine – 2 раза с правой и левой; Singl curl – захлест правой и левой ногой; Double curl – на левую 2 раза;</p> <p>Делим пополам и получаем связку на правую и левую ногу</p>
5.2	<p><u>Первая аэробная «заминка»</u></p> <p>Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра</p> <p>1 упр. Open-step</p> <p><i>Руки:</i> — круг попеременно левой-правой;</p> <p>- круг обеими руками;</p> <p>- разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо;</p> <p>- сгибаем руки в локтях и разгибаем.</p> <p>2 упр.</p>	<p>2 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Уменьшение амплитуды и темпа движений</p>

	<p>И. п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах</p> <p>*1-2 – правое плечо направить к левому колену;</p> <p>3-4 – левое плечо к правому колену.</p> <p>*1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену</p> <p>1-4 – тоже левым плечом</p>		
5.3	<p><u>Упражнения на полу</u></p> <p>В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины</p> <p>1 упр.</p> <p>И. п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье</p> <p>*1-2 – мах правой ногой за правое плечо</p> <p>3-4 – и. п.</p> <p>*то же на другую ногу</p> <p>2 упр.</p> <p>И. п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу</p> <p>*1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене</p> <p>3-4 – и. п.</p> <p>*то же на другую ногу</p> <p>3 упр.</p> <p>И. п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые</p>		

*1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди

3-4 – выпрямить ноги вверх

5-8 – опустить прямые ноги в и. п.

*1-2 – раскрываем ноги над полом

3-4 – круговым движением собираем ноги вверх

5-8 – опустить прямые ноги в и. п.

4 упр.

И. п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой

*1-2 – приподнять туловище, округляя спину

3-4 – вернуться в и. п., не опуская торс на пол

*1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке

*зафиксировать положение туловища

5 упр.

И. п. – «Велосипед» — лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении

1-2 вывести правую ногу вперёд, левая согнута, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену

3-4 поменять положение на другую ногу

6 упр.

И. п. – упор лежа с опорой на колени и кисти

7 упр. «Лодочка»

	<p>И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед</p> <p>*1-2 – подъем туловища и ног вверх</p> <p>3-4 – и.п.</p>		
6	Заключительная часть	10 мин	
6.1	<p><u>Вторая «заминка»</u></p> <p>Снижение нагрузки. «Глубокий стретчинг» — упражнения на гибкость</p> <p>1 упр.</p> <p>И. п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения</p> <p>2 упр.</p> <p>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.</p> <p>3 упр.</p> <p>И. п. – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит ощутимое растягивание</p> <p>4 упр.</p> <p>И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки и плечи не отрываем от пола.</p> <p>Упражнение повторить для другой стороны тела</p> <p>5 упр.</p> <p>И. п. – сидя с широко разведенными в стороны ногами. Положить кисти рук на</p>		

	голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге. Упражнение повторить в другую сторону		
6.2	<u>Подведение итогов</u> Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать		