

Конспект занятия по фитнес-аэробике

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

Задачи:

- совершенствовать танцевальную композицию и навыки ее исполнения;
- Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
- Формировать правильную осанку;
- Формировать умение работать в коллективе;
- Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: музыкальный центр, коврики.

Дата проведения: 18.04.2014

Ход занятия

	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
	Подготовительная часть	10 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	<p>Разминка</p> <p>March(ходьба на месте)</p> <p>-steptouch(шаг в сторону)</p> <p>-curl(захлест голени)</p> <p>-double step(два приставных шага в сторону)</p> <p>- March(ходьба на месте)</p> <p>-toe touch(касание пола носком) руки вперед</p> <p>-back lift(подъем ноги назад) руки вперед</p> <p>-squat(полуприсед) руки на пояс; на 3 счета вниз</p> <p>-вдох-выдох</p> <p>-нога на пятку,подъем носка вверх</p> <p>-держат носок,наклоны туловища вниз;на 3 счета вниз</p> <p>-вдох выдох</p> <p>-перенос вес тела на правую,левую согнуть в колене-держат</p> <p>-боковая растяжка</p> <p>- March(ходьба на месте)</p>	<p>10 мин.</p> <p>4 счета</p> <p>4 счета</p> <p>4счета</p> <p>4счета</p> <p>4счета</p> <p>4счета</p> <p>4счета</p> <p>4счета</p>	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды

	Тоже левой ногой.		
	<p><u>Связка из базовых шагов:</u></p> <p>1упр. Open-step (открытый шаг) – 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол Руки: и.п. – руки внизу 1-2 – правая в сторону вправо; 3-4 – левая в сторону влево; 5-6 – обе руки вверх; 7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед</p> <p>2упр. Curl (за хлест голени) – 1 – шаг правой ногой вправо и полуприсед на ней; 2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлестах назад Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад</p> <p>3упр. Grape wine (скрестный шаг) 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону; 4 – приставить левую Руки: 1 – вперед; 2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам; 3 – вперед; 4 – и.п.</p> <p>4упр. Step-touck (приставной шаг) 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую приставить на носок; 3-4 – то же на другую ногу. Руки: 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.</p>		<p>Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях.</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>

5	Основная часть	20 мин.	
	<p><u>Аэробная часть</u></p> <p>I блок У- step(шаги ноги врозь,назад назад) руки в сторону - steptouch(шаг в сторону) руки согнуты в локтях, отвести назад. -grape wine(скрестный шаг в сторону) руки согнуты в локтях, отвести назад. -mamba(шаги на месте с переступанием) - March(ходьба на месте) - ноги врозь врозь – вдох руки вверх -ноги вместе вместе – выдох руки вниз</p>	6 счетов	Вся связка выполняется на 6 счетов, затем на 4 счета, на 2 счета.
	<p>II блок</p> <p>-grape wine(скрестный шаг в сторону)- curl(захлест голени)- mamba(шаги на месте с переступанием)- pivot(поворот вокруг опорной ноги)- У- step(шаги ноги врозь,назад назад)- chasse(приставные шаги в сторону с подскоком)- шаг колено вверх- шаг назад- chasse(приставные шаги в сторону с подскоком)-два колена вверх- grape wine(скрестный шаг в сторону)- curl(захлест голени)- mamba(шаги на месте с переступанием половинка)-поворот- Squat(полуприсед)-подъем колена-два curl(захлест голени)-А- step(шаги ноги врозь,назад назад)-cross(скрестный шаг на месте)- steptouch(шаг в сторону по диагонали)-шаг uump(прыжок с двух ног на две)- March(ходьба на месте).</p>		Вся комбинация выполняется два раза, затем один раз.
	<p><u>Силовая работа</u></p> <p>1.и.п.-ноги на ширине плеч, руки на колени-округление спины, прогибание в спине</p> <p>2. и.п.-ноги на ширине плеч, руки на колени- перекаты с ноги на ногу,</p>	6 раз 4 счета	Спина параллельно полу, смотреть вперед.

	<p>Затем на два счета в каждую сторону</p> <p>Затем на четыре счета в каждую сторону</p> <p>3.перекат на правую, колени вовнутрь, наклоны к левой ноге, разворот ног в одну линию руки с внутренней стороны стопы-пружинящие приседания</p> <p>4.отжимание-8 раз</p> <p>5.вытягивая правую ногу вперед руки по краям-шпагат.</p>	<p>5-7 сек.</p> <p>5-7 сек.</p>	<p>Тоже выполняем другой ногой.</p>
<p>6.</p>	<p><u>Упражнения на полу на матах</u></p> <p>В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины</p> <p>1упр. И.п. – лежа на спине, руки за голову Подъем плеч</p> <p>2упр. И.п. – лежа на спине, ноги вверх вертикально, руки возле головы Подъем туловища, руки вправо Тоже влево</p> <p>3упр. И.п. – лежа на животе, руки за голову Подъем плеч</p> <p>4упр. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед – подъем туловища и ног вверх</p> <p>5упр. И.п.- стоя на четвереньках, голова внизу «кошечка»</p> <p>6упр. И.п.- сед на пятки, руки вперед - тянуться за руками</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 раз</p> <p>14 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5-7 сек.</p>	

	Заключительная часть	10 мин.	
7.	<p>Снижение нагрузки. «Глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость</p> <p>1упр. И.п.- сидя на полу, ноги широко врозь Наклоны туловища вперед, затем к правой левой ноге</p> <p>2упр. И.п. – сидя на полу, ноги прямые Наклон туловища к коленям, зафиксировать положение</p> <p>3упр. И.п.- правая нога прямая, левая согнута в колене Наклоны к прямой ноге, к согнутой Повторить с другой ногой</p> <p>4 упр. И.п.- сидя ноги скрестно, руки скрестно Наклон вперед положив руки перед ногами, зафиксировать положение.</p> <p>5 упр. и.п.- сидя на полу, стопы вместе «бабочка»</p> <p>6 упр. И.п.- ноги скрестно, правая рука вперед, левой рукой взять за локоть отвести локоть влево, держать. Поднять правую руку вверх, положить ладонь между лопатками, левой рукой давить на локоть, держать.</p> <p>7упр. И.п.- сидя на полу, повернуть голову вправо, медленно через низ повернуть голову влево, обратно</p> <p>Поднять руки вверх - вдох, опустить - выдох.</p>	<p>5-7 сек.</p> <p>5-7 сек.</p> <p>5-7 сек.</p> <p>5-7 сек.</p> <p>5-7 сек</p> <p>3-4 сек</p> <p>3-4 сек.</p> <p>3-4 сек.</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Растягивание мышц всего тела</p> <p>Растягивание мышц – внутренней поверхности бедра</p> <p>Растягивание мышц всего тела</p> <p>Растягивание мышц плеча</p> <p>Растягивание мышц шеи.</p>
8.	Подведение итогов	2 мин.	Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать.