

IX Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
февраль - апрель 2017 г.

Ерёменко Дарья Сергеевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Дополнительного образования

«Детско – юношеская спортивная школа»

Мурманская область город Гаджиево

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО
ФИТНЕС – АЭРОБИКЕ
ГРУППЫ ГНП – 1

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок степ – аэробики. Развитие общей выносливости.

Задачи:

- **Образовательная:** разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки её исполнения.
- **Оздоровительная:** способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата; совершенствование функций сердечно – сосудистой и дыхательной систем; вестибулярного аппарата; развитие координационных способностей, точность воспроизведение движений; развитие физических качеств: скоростно – силовых, выносливости, быстроты, амплитуды движений, гибкости; формирование правильной осанки.
- **Воспитательная:** развитие высоких - волевых качеств, морально – этических и эстетических; развитие чувства ответственности, товарищества, патриотизма, дисциплинированности, смелости, артистизма, целеустремленности, настойчивости, выдержки,

самообладания, терпения и самоконтроля; формировать умение работать в команде; приобщение занимающихся к здоровому образу жизни и регулярными занятиями фитнес – аэробикой.

Место проведения: зал хореографии МБОУ ДО ДЮСШ.

Оборудование: Музыкальный центр, электронный накопитель информации (флэшкарта с музыкой), гимнастические коврики, утяжелители на 1 кг, бодибары на 2 кг, гантели на 1 кг, скакалки.

Ход занятия:

№	Содержания занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть:			
1.	Организовать и построить занимающихся. Сообщение темы и задач учебно – тренировочного занятия.	2'	«В одну шеренгу – Становись!» Руки находятся в зоне видимости глаз.
2.	Разминка. Подготовить организм функционально.	33'	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
2.1.	Разновидности ходьбы: - обычный марш; - руки в стороны, на носках; - руки на пояс, на пятках.	2'	«Напра-Во раз два, Налево в обход по залу в колонне по одному шагом – Марш!» - спина прямая; - подбородок выше; - дистанция между занимающимися два шага
2.2.	Разновидности бега: - обычный бег в медленном темпе; - галопом правым боком, руки в стороны; - галопом левым боком, руки в стороны.	5'	«Бегом – Марш!» - дистанция два шага; - спина прямая; - дыхание ровное, вдох через нос, выдох через рот.
2.3.	Ходьба на восстановление дыхания.	1'	«Руки вверх-вдох, вниз-выдох!»
	Построение занимающихся в шахматном порядке	1'	
2.4.	Подготовка мышц рук, ноги и туловища. Обще-развивающие упражнения: 1) И.п. – руки на пояс, стойка ноги врозь. Наклоны головы в стороны на 1,2,3,4; 2) И.п. – стойка ноги врозь, руки	7'	1) Упражнение делать медленно; на счет 1-наклон вправо, 2-и.п., 3- наклон влево, 4-и.п.; 2) Упражнение делать быстро, отводя руки назад как можно дальше.



	<p>согнуты в локтях. Отводим прямые руки назад на 1,2, руки согнутые в локтях на 3,4.;</p> <p>3)И.п. – стойка ноги врозь, первая рука поднята вверх, правая вдоль туловища. На 1-2, отведение рук назад, на 3-4 смена положения рук.</p> <p>4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, на 1-2 наклон туловища вправо, на 3-4 – влево.</p> <p>5) И.п. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед с касанием рук пола. На 1 касаемся руками одной ноги, на – 2 – посередине, 3 – правой ноги.</p> <p>6) И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны. Махом правой ноги на 1 касаемся первой руки, на счет 2 – махом левой ноги касаемся правой ноги.</p> <p>7)И.п.- стойка ноги вместе, на 1 приседаем, не отрывая пяток от пола, на 2 в и.п.</p> <p>8)И.п.- стойка ноги вместе. На 1 делаем наклон. На 2,3,4,5,6,7 касемся руками пола. На 8 в и.п.</p>		<p>3)Упражнения делать быстро.</p> <p>4) Наклоны делать, касаясь локтем колена.</p> <p>5) Пола касаться всей поверхностью ладони.</p> <p>6) При выполнении упражнения спина должна быть прямая.</p> <p>7)Спину держим прямо, на 1 делаем вдох, на 2 выдох.</p> <p>8)Колени не сгибаем, пола касаемся всей поверхностью ладони.</p>
2.5.	<p>Связка из базовых шагов:</p> <p>1 упр. Open-step (открытый шаг):</p> <p>1-шаг правой ногой в право, левая остается на носке;</p> <p>2-касание левым носком о пол;</p> <p>Руки-и.п.-направлены вниз:</p> <p>1-2-правая рука в правую сторону на уровне груди;</p> <p>3-4-левая рука в левую сторону на уровне груди;</p> <p>5-6-обе руки поднимаются вверх;</p> <p>7-8-возвращаемся в и.п. (руки отпускаются вниз), двигаемся на месте напротив степ-платформы.</p> <p>2 упр. Curl (захлест голени назад):</p> <p>1-шаг правой ногой в левый угол степ-платформы и полуприсяд на ней;</p> <p>2-согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице;</p> <p>3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;</p> <p>4-правую ногу приставить к левой ноге;</p> <p>5- шаг левой ногой в правый угол</p>	15'	<p>Все названия базовых шагов дети должны знать и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях. На данном учебно-тренировочном занятии используем метод сложения шагов - в данной методике в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения. Каждое упражнение выполнить по несколько раз.</p>

<p> степ-платформы и полуприсяд на ней; 6- согнуть правую ногу назад, пяткой к ягодице; 7- разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8- левую ногу приставить к правой ноге; Руки: 1-согнуты в локтях направлены вперед; 2-согнутые в локтях отвести назад; 3-4-выпрямить вдоль корпуса; 5- согнуты в локтях направлены вперед; 6- согнутые в локтях отвести назад; 7-8- выпрямить вдоль корпуса; 3 упр. Straddle выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию. (выполняется на 8 счетов): 1-шаг правой ногой боком на степ-платформу; 2-шаг левой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы); 3-правую ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны; 4-левую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны; 5-возвращаем правую ногу на степ-платформу; 6-возвращаем левую ногу на степ-платформу; 7-спускаемся с платформы правой ногой (мы должны спуститься в то же место, откуда начали движение); 8-спускаемся с платформы левой ногой (приставляем ее к правой). 4 упр. Knee up Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике: 1-шаг правой ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим </p>		
---	--	--



	<p>вес на эту ногу; 2-левую ногу поднимаем вверх согнутую в колене; 3-левую ногу возвращаем на пол; 4-правую ногу ставим на пол рядом со второй. Тоже самое делаем с левой ноги.</p>		
3.	<p>Стретчинг-упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.</p> <p>1 упражнение: И.п.-ноги шире плеч, руки опущены; 1-2-наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену; 3-4-в другую сторону.</p> <p>2 упражнение: И.п.-ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельны полу, руки на передней поверхности бедра: 1-2-3-правую руку отводим вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад; 4-возвращаемся в И.п. Тоже самое левой рукой.</p> <p>3 упражнение: *И.п.-ноги ставим шире плеч, руки на бедре: 1-2-правую ногу сгибаем в колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом; 3-4-на другую ногу; *1-4-две пружинки на правую ногу; 5-8-на левую ногу; *1-8-8 пружинок на правую ногу; 1-8-8 пружинок на левую ногу.</p> <p>4 упражнение: 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, выполняем *пружинистые движения: *1-2-опустить левое колено к полу; 3-4-возвращаемся в И.п. И.п.-стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не</p>	2'	<p>Дыхание ровное, все упражнения выполнять в медленном темпе, без резких движений.</p>



	<p>отрывая пятку от пола, правая нога прямая: *1-2-подъем правого носка вверх; 3-4-возвращаемся в И.п. *зафиксировать положение носка правой ноги вверх. 3-4 упражнение повторить на левую ногу.</p>		
Основная часть:			
4.	<p><u>Аэробная часть</u> 1 блок: 1-4-V-step с правой ноги Руки: 1-правая рука в правую верхнюю диагональ; 2-левую руку в верхнюю левую диагональ; 3-правую руку на левое бедро; 4-левую руку на правое бедро; 1-4-A-step с правой ноги (техника выполнения как V-step только назад) Руки работают также; 1-4-Mambo вариация танцевального шага мамбо. Руки: 1-2-вверх; 3-4- вернуться в И.п. 1-4-Cross с правой ноги (в прыжке). 1-4-Grape Wine на правую ногу (через степ); Руки: 1-в сторону; 2-вверх; 3-в сторону; 4-вниз. Добавляем подскок (в это время разворачиваемся левым боком к ступу). 1-4-Grape Wine на левую ногу (возвращаемся через степ только с левой ноги). Руки работают также. 1-4-Step curl правой и левой ногой по 2 захлеста. 1-8- Straddle выполняется на 8 счетов. Руки: 1-правая рука вверх; 2- левая рука вверх; 3-правая рука в сторону; 4-левая рука в сторону; 5-правая рука вверх; 6-левая рука вверх 7-8-возвращаем руки в и.п. начиная с</p>	45'	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе. Разучиваем при помощи метода деления связок: 1.Каждый шаг выполняем по 8 раз; 2.Показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 8 раз; 3.Еще раз делим пополам и выполняем: V-step, A-step 2 раза с правой ноги, Mambo, Cross -2 раза с правой ноги; Grape Wine с правой и левой ноги; Step curl-с правой и левой ноги; Straddle, Pivot с правой ноги; Side, Pivot с правой ноги; Step kick с правой и левой ноги. 4.Делим пополам и получаем связку на правую и левую ногу.</p>



	<p>правой руки. 1-4- Pivot разворот корпуса на степе в противоположную сторону. Руки: 1-2-руки за голову; 3-4-возвращаемся в и.п. 1-8-Side (мах в сторону на правую и на левую ногу) 1-4- Pivot разворот корпуса на степе в противоположную сторону. 1-8-Step kick (пинок в воздухе на правую и левую ногу) 2 блок на левую ногу повторить в том же порядке.</p>		
4.1.	<p><u>Первая аэробная заминка:</u> Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра. 1 упр. Open-step Руки: -круг попеременно левой-правой; -круг обеими руками; -разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо; -сгибаем руки в локтях и разгибаем. 1 упр. И.п.-ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах: *1-2-правое плечо направить к левому колену; 3-4-левое плечо к правому колену; *1-4-два пружинистых движения правым плечом к левому колену; 5-8-тоже левым плечом.</p>	7'	Уменьшение амплитуды и темпа движений. Все упражнения выполнить как на правые, так и на левые руки и ноги.
4.2.	<p>Силовая тренировка на развитие общей выносливости по системе Табата: 1 упр.: Прыжки со скакалкой: во время выполнения упражнения ноги держать вместе, выпрыгивать с пятки на носок, приземляться с носки на пятку. 2 упр.: Приседания с бодибаром: ноги чуть шире ширины плеч, бодибар кладем не на шею, а на уровень верхнего края лопаток. 3 упр.: Запрыгивание на степ-платформу: совершаем прыжок одновременно с двух ног, со степа</p>	18'	Практика Табата может существенно повысить анаэробную и аэробную выносливость организма, то есть увеличить максимальное количество кислорода, потребляемого во время тренировок при выполнении упражнений разного вида сложности. Принцип работы системы Табата: 20 секунд работаем, 10 секунд отдыхаем. В 1 круге 7 упражнений на разные группы мышц. В данном



<p>сходим пешком.</p> <p>4 упр.: Поднятие гантелей в стороны: Руки с гантелями поднимаем до уровня плеч, ноги согнуты в коленях и стоят в стойке на ширине плеч.</p> <p>5 упр.: Забег на степ-платформу: руки работают как при обычном беге.</p> <p>6 упр.: Качаем пресс (упражнение выполняем лежа на ковриках): руки за головой, локтями касаемся согнутых коленей, на подъеме корпуса делаем выдох.</p> <p>7 упр.: Стойка в планке: стоим на полных руках и узких ногах, поясницу не прогибать.</p>		<p>случае выполняем 5 кругов по 7 упражнений.</p>
--	--	---

Заключительная часть:

<p>5.</p>	<p><u>Вторая заминка</u></p> <p>Снижение нагрузки, «Глубокий стретчинг»-упражнения для развития гибкости.</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 чувства 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 удерживать 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 перенести на одну сторону, руки и плечи не отрываем от пола. Повторить упражнение для другой стороны тела.</p> <p>5 упр.</p> <p>И.п. - сидя с широко разведенными в стороны ногами. Положить кисти рук</p>	<p>25'</p>	<p>Растягивание мышц всего тела.</p> <p>Растягивание мышц-разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.</p> <p>Растягивание задних мышц шеи и затылка. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.</p> <p>Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро. Все упражнения на развитие гибкости выполняем медленно, без резких движений. Дыхание ровное.</p>
-----------	---	------------	--

	<p>на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге. Упражнение повторить в другую сторону.</p> <p>6 упр.</p> <p>И.п.- положении стоя (ноги вместе). С выпрямленной спиной медленно отводите бедра вниз и назад, округляя спину и одновременно касаясь подбородком груди.</p> <p>7 упр.</p> <p>И.п.- положении сидя прислоните стопы друг к другу, усядьтесь на седалищные кости, выпрямите спину. Аккуратно надавливайте руками на колени, опуская ноги все ближе к полу. Чем ближе стопы к телу, тем сильнее растяжка мышц.</p> <p>8 упр.</p> <p>И.п.- встаньте на четвереньки и медленно раздвигайте колени, пока не почувствуете напряжение в мышцах паха.</p> <p>9 упр.</p> <p>И.п.- положении сидя, колени согнуты, спина ровная. Начните медленно выпрямлять ноги, чуть прогбая спину, постарайтесь коснуться стоп.</p> <p>10 упр.</p> <p>Тянем шпагат, как продольный, так и поперечный.</p>		
5.1.	Подведение итогов учебно-тренировочного занятия.	5'	Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще нужно усердно работать. Выявить самого активного обучающегося.

