**Конспект занятия по фитнес - аэробике для девочек среднего возраста**

**педагога дополнительного образования М. Шапошниковой.**

**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)

**Место проведения:** актовый зал.

**Оборудование:** музыкальный центр, коврики ( используем ковер), фитнес- оборудование по мере предоставления.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Содержание занятия* | *Дозировка* | *Методические указания* |
|  | **Подготовительная часть** | **15 мин.** |  |
| 1 | Построение . Приветствие. | 2 мин. | По команде тренера с детьми проводится замера пульса, затем 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 (warmup)  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:  **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  **2упр.**Curl (за хлёст голени) –  1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней;  2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице;  3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлёстах назад  Руки:  1 – вперед;  2 – отвести, согнутые в локтях, назад  **3упр**. Grapewine (скрестный шаг)  1 – шаг правой в сторону;  2 – шаг левойскрестно 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.  **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. |  | Все базовые шаги данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях.  Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д. |
| 4.3 | Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.  **1упр.**  И.п. – ноги шире плеч, руки опущены.  1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену;  3-4 – в другую сторону  **2упр.**  И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра  1-2 – правую руку отводимвверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад.  В другую сторону  **3упр.**  \*И.п. – ноги 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  **4упр.**  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  \*пружинистые движения  \*1-2 – опустить левое колено к полу  3-4 – 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 отрывая пятку от пола, правая нога прямая  \*1-2 – подъем правого носка вверх  3-4 – и.п.  \*зафиксировать положение носка правой ноги вверх  *3-4 упр. повторить на левую ногу* | 3 мин.  8 раз  8 раз  на 8 счетов  на 16 счетов  4 раза  4 раза  на 8 счетов  16 счетов  8 раз  4 раза  8 счетов |  |
| 5 | **Основная часть** | **20 мин.** |  |
| 5.1 | Аэробная часть  **1блок**  1-4 – V-step с правой ноги  Руки:  1-2 – правая рука в правую верхнюю диагональ;  3-4 – левую руку в верхнюю левую диагональ;  5-6 – правую руку на левое бедро;  7-8 – левую руку на правое бедро.  1-4 – A-stepс правой ноги  (руки также)  1-4 – Mambo  *Руки:*1-2 – вверх;  3-4 – и.п.  1-4 – Cross с правой ноги.  1-4 – GrapeWine на правую ногу  *Руки:*1 – в сторону;  2 – вверх;  3 – в сторну;  4 – вниз.  1-4 – GrapeWine на левую ногу  1-4 – Singlcurl правой и левой ногой.  1-4 – Doubblecurl (два захлеста) на левую ногу  **2блок**  на левую ногу | 8 мин. | Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных направлениях.  Разучиваем при помощи метода деления связок.   1. Каждый шаг выполняем по 4- 8раз. 2. Делим пополам и получаем связку на правую и левую ногу 3. Используем фитнес- оборудование ( по мере возможности приношу сама из СК) 4. ( беседа велась на предыдущем занятии об использовании Fitball, «помпушек» в танцевальной аэробике ) |
| 5.2 | Первая аэробная «заминка»  Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра  **1упр**. Open-step  *Руки:* - круг попеременно левой-правой;  - круг обеими руками;  - разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо;  - сгибаем руки в локтях и разгибаем.  **2упр.**  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  1-4 – тоже левым плечом | 2 мин.  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  4 раза | Уменьшение амплитуды и темпа движений |
| 5.3. | Упражнения на полу  В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины  **1упр.**  И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье  \*1-2 – мах правой ногой за правое плечо  3-4 – и.п.  \*то же на другую ногу  **2упр.**  И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу  \*1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене  3-4 – и.п.  \*то же на другую ногу  **3упр.**  И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые  \*1-2 –сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди  3-4 – выпрямить ноги вверх  5-8 – опустить прямые ноги ви.п.  \*1-2 – раскрываем ноги над полом  3-4 – круговым движением собираем ноги вверху  5-8 – опустить прямые ноги ви.п.  **4упр.**  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  **5упр.**  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 прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену  3-4 – поменять положение на другую ногу  \*то же, только в более быстром темпе  Fitness- yoga на полу:  Упражнения на гибкость, растяжку:  - «мостик»; «плуг»; «березка», «коробочка»; «лягушка». | 10 мин.  16 раз  16 раз  8 раз  8 раз  4 раза  держать 16 счетов  8 раз | Для увеличения нагрузки к лодыжкам используют утяжелители ( Проводилась беседа про использования фитнес- оборудования на предыдущих занятиях, в настоящий момент данным оборудованием не пользуемся из- за его отсутствия в учреждении.)  Следить за тем, когда опускаем ноги к полу, не прогибаться в пояснице |
| 6 | **Заключительная часть** | **10 мин.** |  |
| 6.1 | Вторая «заминка»  Снижение нагрузки. «Глубокийстретчинг» - упражнения на гибкость  **1упр.**  И.п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения  **2упр.**  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.  **3упр.**  И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступить ощутимое растягивание  **4упр.**  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.  Упражнение повторить для другой стороны тела  **5упр.**  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 | 8 мин.  удержать положение 10-15 сек.  удержать 20 сек.  удержать 15 сек.  удержать по 15 сек.  удержать по 15 сек. | Растягивание мышц всего тела  Растягивание мышц – разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц – разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы  Растягивание задних мышц шеи и затылка  Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц  Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро |
| 6.2 | Подведение итогов | 2 мин. | Привлечь к анализу детей.  - Отметить, что получилось, а над чем еще поработать. – Узнать: понравились ли занятия по фитнесу, хотели бы получить новые знания в данной области?  Измерение пульса. |