**КОНСПЕКТ ВНЕКЛАССНОГО ЗАНЯТИЯ отделения дополнительного образования детей «Аэробика и фитнес»**

**для обучающихся группы №1 (5-7 классы).**

ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «КОМБИНАЦИЯ ИЗ БАЗОВЫХ ШАГОВ АЭРОБИКИ (V-step, Step-touch, **Knee up,** **Leg curl, Open step, Grape wine)»**

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Научить выполнению основных базовых шагов оздоровительной аэробики, элементов спортивной аэробики.
2. Научить комбинации из базовых шагов аэробики и содействовать формированию навыка в её выполнении.
3. Содействовать развитию чувства ритма, координационных способностей, физической выносливости организма, вестибулярного аппарата, гибкости и эластичности мышц.
4. Содействовать воспитанию организованности, дисциплинированности учащихся, синхронности в выполнении комбинации.
5. Содействовать формированию знаний об особенностях техники базовых шагов аэробики, элементов спортивной аэробики группы «С» - прыжки.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: 15.00 – 15.45.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: Зеркальный зал 10x5 м.

НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

1. Музыкальный центр;
2. CD-диск – 5 штук.

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА: 28 февраля 2014 года.

КОНСПЕКТ СОСТАВИЛА: Комиссарова Юлиана Юрьевна, учитель физической культуры Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 9 с углубленным изучением французского языка Василеостровского района Санкт – Петербурга.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока  и их  продолжи  тельность | Частные задачи к  конкретным видам  упражнений | Содержание учебного  материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| В  В  О  Д  Н  О  -  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  5 мин.  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  30 мин.  З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  10 мин. | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.  Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в занятии деятельности.  Организовать занимающихся к выполнению упражнений.  Содействовать общему разогреванию и постепенному введению организма занимающихся в работу.  Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища.  Содействовать растягиванию мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.    Содействовать развитию координации движений и усилению кровотока.  Восстановить и закрепить навык в выполнении V-step, Step-touch .  Восстановить знания о методе усложнения аэробных шагов.    Восстановить знания о методе соединения аэробных шагов (метод блоков).  Восстановить и закрепить навык в выполнении **Knee up.**  Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блоков).  Восстановить и закрепить навык в выполнении **Leg curl , Open step.**  Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блоков).  Восстановить и закрепить навык в выполнении  **Grape wine.**  Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блоков).  Научить выполнению комбинации из базовых шагов.    Содействовать формированию навыка в выполнении аэробной комбинации под музыкальное сопровождение с учителем и самостоятельно.  Содействовать постепенному переходу от высокоинтенсивных движений к движениям средней и низкой интенсивности.  Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся.  Содействовать восстановлению внимания.  Содействовать закреплению учащимися знаний о базовых шагах аэробики и методах их соединения в аэробную комбинацию.  Содействовать навыку выполнения  композиций под музыкальное сопровождение.  Содействовать закреплению навыка выполнения элементов спортивной аэробики.  Содействовать навыку мышечной релаксации, саморегуляции эмоционально-вегетативных функций. | **1.Построение** учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.  **2.Сообщение задач** занятия учащимся.  **3.Перестроение** в две шеренги путем расчета на первый-второй и равномерного размыкания по залу.  **4.Общеразвивающие упражнения на месте:**  **4.1.** И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-наклон головы вправо;  2-и.п.;  3-наклон головы влево;  4-и.п.  **4.2.** И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз.  1-4-круговые движения плечами вперед;  5-8- то же назад.  **4.3.** И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз.  1-4-круговые движения двумя руками вперед;  5-8-то же назад.  **4.4**.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-поворот туловища направо, руки в стороны;  2-поворот в и.п.;  3-4-то же влево.  **4.5**.И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову.  1-3-три пружинистых наклона вправо;  4-выпрямиться в и.п.;  5-8-то же влево.  **4.6.**И.П.- О.С.  1-выпад правой, руки вверх;  2-и.п.;  3-4-то же влево.  **4.7.**И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны;  4-выпрямиться в и.п.  **4.8.**И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам;  2-и.п.  **5. Аэробная часть.**  **5.1.** Ви-степ (V-step).  И.П.-О.С.  1-шаг правой вперед вправо;  2-шаг левой вперед влево;  3-шаг правой в и.п.;  4-шаг левой в и.п.  **5.2.**Приставной шаг-Степ-тач(Step-touch).  И.П.-О.С.  1-шаг правой вправо;  2-приставить левую;  3-шаг левой влево;  4-приставить правую.  **5.3.** Два приставных шага в сторону.  И.П.-О.С.  1-шаг правой вправо;  2-приставить левую;  3-шаг правой вправо;  4-приставить левую.  **5.4.** Соединить упр. 5.1. и 5.3.последовательно.  1-4- V-step с правой ноги;  5-8-два приставных шага вправо.  **5.5.**Подъем колена-Ни ар(**Knee up).**  И.П.-стойка ноги врозь.  1-стойка на левой, согнуть правую вперед;  2-и.п.  3-4-повторить 1-2.  **5.6.** Приставной шаг (Step-touch).  И.П.-О.С.  1-шаг правой вправо;  2-приставить левую;  3-шаг левой влево;  4-приставить правую.  **5.7.** Соединить упр. 5.5. и 5.6. последовательно.  1-4- **Knee up правой;**  **5-8-** Step-touch вправо.  **5.8.**Соединить блоки упр. 5.4. и 5.7.  1-4- V-step с правой ноги;  5-8-два приставных шага вправо.  1-4- **Knee up правой;**  **5-8-** Step-touch вправо.  **5.9.**«Захлест» голени назад-Лег кёрл (**Leg curl).**  **И.П.-широкая стойка, ноги врозь.**  **1-стойка на правой, согнуть левую назад книзу;**  **2-и.п.;**  **3-стойка на левой, согнуть правую назад книзу;**  **4-и.п.**  **5.10.** Перемещение с ноги на ногу-Опен степ **(Open step).**  **И.П.-широкая стойка, ноги врозь.**  **1-стойка на правой, левая в сторону на носок;**  **2-и.п.;**  **3-стойка на левой, правая в сторону на носок;**  **4-и.п.**  **5.11.Соединить упр. 5.9. и 5.10. последовательно.**  **1-2- Leg curl левой;**  **3-4- Leg curl правой:**  **5-6- Open step вправо;**  **7-8- Open step влево.**  **5.12.Соединить блоки упр. 5.8. и 5.11.**  1-4- V-step с правой ноги;  5-8-два приставных шага вправо.  1-4- **Knee up правой;**  **5-8-** Step-touch вправо.  **1-2- Leg curl левой;**  **3-4- Leg curl правой:**  **5-6- Open step вправо;**  **7-8- Open step влево.**  **5.13.** «Скрестный» шаг в сторону-Грейп Вайн(**Grape wine).**  **И.П.-О.С.**  **1-шаг правой в сторону;**  **2-шаг левой вправо сзади (скрестно);**  **3-шаг правой в сторону;**  **4-приставить левую к правой;**  **5-8-то же влево.**  **5.14. Соединить блоки упр. 5.12. и 5.14.**  1-4- V-step с правой ноги;  5-8-два приставных шага вправо.  1-4- **Knee up правой;**  **5-8-** Step-touch вправо.  **1-2- Leg curl левой;**  **3-4- Leg curl правой:**  **5-6- Open step вправо;**  **7-8- Open step влево;**  1-4- **Grape wine вправо;**  **5-8- Grape wine влево.**  **5.15.Выполнение аэробной комбинации из базовых шагов под музыкальное сопровождение.**  1-4- V-step с правой ноги;  5-8-два приставных шага вправо.  1-4- **Knee up правой;**  **5-8-** Step-touch вправо.  **1-2- Leg curl левой;**  **3-4- Leg curl правой:**  **5-6- Open step вправо;**  **7-8- Open step влево;**  1-4- **Grape wine вправо;**  **5-8- Grape wine влево.**  **5.16.** Приставной шаг (Step-touch).  И.П.-О.С.  1-шаг правой вправо;  2-приставить левую;  3-шаг левой влево;  4-приставить правую.  **5.17.** И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз.  1-руки вверх, вдох;  2-и.п., выдох.  **6.** **Упражнения на восстановление дыхания, на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и эластичности мышц.**  **7.Повторить названия и особенности техники базовых шагов аэробики**, которые были включены в аэробную композицию сегодняшнего урока: V-step, Step-touch, **Knee up,** **Leg curl, Open step, Grape wine.**  **Повторить и проговорить последовательность базовых шагов аэробики в выученной на уроке комбинации, методы их соединения (метод усложнения, метод блоков).**  **8. Разучивание и отработка спортивных и танцевальных композиций.**  **9. Элементы спортивной аэробики.**  Выполнение элементов группы «С» - прыжки: прыжок с поворотом на 180-360 градусов, прыжок в группировку. Выполнение всей группой и индивидуально.  **10. Аутогенная тренировка.**  Упражнение «Перышко».  **11. Аплодисменты!**  ДРУГ ДРУГУ В БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА УРОК! | 20-25 сек.  20-25 сек.  30-35 сек.  8 раз.  4 раза.  4 раза.  8 раз.  4 раза.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  4 раза.  8 раз.  8 раз.  4 раза.  4 раза.  8 раз.  8 раз.  4 раза.  4 раза.  4 раза.  4 раза.  4 раза.  16 раз.  16 раз.  1 мин.  1 мин.  4 мин.  3 мин.  1 мин. | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.  Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность их формулировок контингенту учащихся.  Выполнять перестроение и передвижение по команде учителя.  Низкий и средний темп движений с небольшой амплитудой движений.  Акцентировать внимание на сохранение правильной осанке.  Руки держать прямыми.  Средний темп с постепенным увеличением амплитуды движений.  Наклоны выполнять точно в сторону.  Сзадистоящую ногу в колене не сгибать.  При наклоне спину держать прямой.  При наклоне стараться коснуться руками стоп, спина прямая.  Средний темп на месте и с передвижениями в разных направлениях.  Стопа ставиться мягко с пятки на носок, ноги слегка сгибаются в коленях.  Ноги слегка согнуты в коленях.  Движения выполнять четко, на каждый счет.  Туловище следует удерживать в вертикальном положении.  Ноги слегка согнуты в коленях.  Движения носят законченный характер.  Стараться запомнить последовательность выполнения аэробных шагов.  Пятка опорной ноги прижата к полу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания.  Колено опорной ноги полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка прижата к полу.  Акцентировать внимание на сохранение правильной осанки.  Движения выполнять четко, на каждый счет.    Ноги слегка согнуты в коленях.  Четко выполнять все базовые шаги,  соблюдать технику шагов.  Четко выполнять движения в соответствии с музыкальным ритмом, координационно правильно выполнять аэробные шаги.  Увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.  Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений.  Обратить внимание на правильное дыхание.  Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Удерживание заданного положения в течение 5-10 сек. «Растяжка» в положении глубокого выпада.  Стимулировать учащихся к самоанализу собственных действий на уроке.  Выполнение выученных на уроке комбинаций под соответствующее музыкальное сопровождение синхронно всей группой.  Обратить внимание на технику выполнения элементов, правильное дыхание во время выполнения прыжков.  Удобное расслабленное положение, размеренное спокойное дыхание, глаза закрыты до команды учителя. |