**Конспект занятия по степ- аэробике**

**Возрастная категория: 12-14 лет**

Материал подготовила:

Скитева Виктория Борисовна

Санкт- Петербург

2014**Цель занятия:**

1. Показать учащимся привлекательность и доступность нетрадиционных видов гимнастики.
2. Развивать интерес к танцевальным ритмическим упражнениям.
3. Содействовать общему укреплению организма и стимулировать функции дыхания.

**Тип занятия:**учебно-тренировочный.

**Задачи:**

1. Ознакомить с упражнениями степ-аэробики.
2. Осваивать упражнения дыхательной и стретчинг гимнастики.
3. Развивать музыкально-двигательные способности, воспитывать быстроту реакции, внимательность, координационные способности, гибкость.

**Вводная часть** – 12 мин.

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. О.Р.У. в движении с малым мячом.
3. Упражнения стретчинг-гимнастики.

**Основная часть**– 20 мин.

1. Упражнения степ-аэробики.
2. Игра “Группировка”
3. Игра “Гусеница”
4. 3адание на определение мелодии.

**Заключительная часть**– 5 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методы, приемы** |
| Организовать учащихся для активной учебной деятельности. Формировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности. Развивать способность точно и быстро реагировать на зрительные и звуковые сигналы. Развивать гибкость, обучать для самостоятельных занятий. Стимулировать работу сердечно сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма.  Улучшать осанку, подвижность суставов и фигуру. Создать правильное, наглядное представление о технике выполнения упражнений. | **I. Подготовительная часть**  1. Построение в одну шеренгу. Рапорт дежурного ученика. Приветствие. Сообщение задач урока. Класс – Равняйсь! Смирно! Направо! Налево в обход по залу шагом – марш! 2. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения в движении с малым мячом. 3. Упражнения стретчинг- гимнастики. Объяснение: Стретчинг-гимнастика – это гимнастика в переводе с англ. языка stretnhing – растягивание, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Считается, что предшественником современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем. Стретчинг, как модное течение пришло из США.  Помимо развития гибкости стетчинг способствует улучшению жизненного тонуса. Упражнения стретчинга пригодны как для взрослых, так и для детей. Показ и выполнение упражнений (см. карточка 2).   * ритуальный стретчинг 1. * тонический стретчинг 2. * тонический стретчинг в выпаде 3. * тяжелый стретчинг 4. * тонический стретчинг, сидя на полу 5. * тонический стретчинг, лежа на полу 6. | 12 мин.      1 мин.  4–5 мин.  6–7 мин. | При положении суставов в крайне разогнутом, согнутом, приведенном положениях не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Дышать спокойно и ритмично (вдох через нос, выдох через рот). Этот круг “нос-рот” обеспечивает максимальное насыщение брюшной полости воздухом, диафрагма служит точкой опоры механического растягивания.  Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущений (дрожание). |
| Укреплять опорно-двигательную систему. Развивать координацию движений, учить способам удержания равновесия на повышенной опоре. Улучшать строение ног. Укреплять мышцы рук, груди.  Учить двигаться ритмично. Закрепить танцевальные шаги.  Формировать навыки правильной осанки движении. Развивать музыкально-двигательные способности. Подготовить составлению танцевальной композиции. | **II. Основная часть**  1 .Степ-аэробика. Объяснение. В переводе с англ. языка “step” – это шаг. Степ-аэробика ритмичные шаговые движения с использованием специальной платформы или с установкой скамеек. Степ-аэробика прекрасная тренировка опорно-двигательной системы организма, координации движений, равновесия. Степ-аэробика, – вертикальный стадион. Нагрузка в ней более мягкая, чем в базовой аэробике. Меньше утомляются икроножные мышцы. Значительная нагрузка в степ-аэробике ложится на мышцы бедра, чем способствует более быстрому улучшению формы ног. Показ и выполнение упражнений (см. карточку 3). 2. Эстафета “Группировка”. Объяснение и показ (карточка 4). Проведение игры.  http://festival.1september.ru/articles/550394/img1.gif  http://festival.1september.ru/articles/550394/img1.gif  Подведение итогов игры. 3. Эстафета “Гусеница” Объяснение и показ (карточка 5). Проведение игры.  http://festival.1september.ru/articles/550394/img2.gif  Подведение итогов игры. 4. Задание мелодии. Прослушав часть мелодии, на вторую часть выполнить соответствующие танцевальные шаги:   * звучит “Полька” – выполняем шаги польки; * звучит “Вальс” – выполняем вальсовые шаги, можно фигурный вальс в парах; * звучит “Галоп” – выполняем шаги галопа в сторону; * звучит “Марш” – ходьба высоким шагом. | 20 мин.  1 мин.          8–9 мин.  2–3 мин.        2 мин.          4–5 мин. | Стоять к скамейке на расстоянии маленького шага, все время контролировать ее взглядом; шаги делать мягко и свободно. Стопу ставить на скамейку ровно, всей поверхностью, со скамейки ногу опускать с носка с последующим перекатом на всю стопу; подъем на скамейку осуществлять силой ног, а не спины, с соблюдением хорошей осанки. При выявлении победителя следует учитывать технику выполнения группировки и правильный ответ по карточкам. На протяжении эстафеты все продвигаются вперед до того момента, когда направляющий выполнив упражнения, окажется опять впереди стоя с баскетбольным мячом, а замыкающий с волейбольным.  Баскетбольный мяч передавать над головой, волейбольный под ногами. Развлекательное упражнение для развития координации движений. Мелодия- пение, напев, основа музыки. Мелодия помогает запомнить упражнение, она как бы подсказывает характер движений, форму и последовательность элементов. |
| Стимулировать функции дыхания. Восстановить учащегося для нормального проведения дальнейших уроков. Подвести итоги учебной деятельности. Развивать у учащихся способность анализировать и выражать свое мнение в оценке своих физических качеств и гимнастических упражнений. | **III. Заключительная часть**  1. Дыхательные упражнения. Объяснение, показ и выполнение. Завершать каждое занятие  гимнастикой полезно дыхательными упражнениями и релаксацией. Пред тем как приступить к дыхательной гимнастике, проверьте, правильно ли вы дышите. Встаньте, положите одну ладонь на грудь, вторую на живот. Теперь сделайте вздох. Какая из рук движется? Если верхняя, то вы дышите поверхностно и, значит, дыхательная гимнастика это то, что вам нужно. Но даже если вы дышите правильно, эти упражнения все равно улучшат дыхательную функцию, к тому же, возможно, окажутся для вас новыми (см. карточка 1). 2. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока.  Домашнее задание: – подобрать два упражнения стетчинг-гимнастики, необходимые (на ваш взгляд) только для вас и объяснить, почему именно эти упражнения вы выбрали (подобрали для себя); – включить эти упражнения в комплекс упражнений гигиенической гимнастики. | 5 мин. | Упражнения выполняются перед релаксацией в кругу. Советуем выполнять дыхательные упражнения перед сном. После дыхательных упражнений попробуйте повиснуть на перекладине руками ~20" затем быстро лягте на пол спиной, закройте глаза и расслабьтесь, снимите озабоченность, отдайтесь во власть различных образов и приятных ощущений. Минут 10 такой релаксации надолго дадут ощущение свежести, покоя и тепла. |