

## Мастер – класс по степ аэробике для начинающих учителей.



**Тема:** Базовые элементы аэробики. Простейшие композиции.

**Цель:** познакомить педагогов с основными базовыми шагами аэробики и донести возможность использования методического материала по базовой аэробике в различных моментах школьного режима: утренней зарядке, физкультминутках, уроках и внеклассных мероприятиях.

### **Задачи:**

- познакомить с основными (базовыми) шагами аэробики и техникой их исполнения;
- разучить музыкально-ритмическую композицию.

### **Ход занятия.**

### **Подготовительная часть:**

**Теоретическая информация:** аэробика – это тренировка, повышающая эффективность аэробных систем образования энергии, а также кардиореспираторную выносливость организма. Это означает, что занимающийся выполняет физическую нагрузку в течение продолжительного времени с большим потреблением кислорода, что предъявляет большие требования к дыхательной и сердечно-сосудистой системам организма, заставляя их увеличивать свою пропускную способность, осуществляя доставку кислорода ко всем тканям и мышцам.

В зависимости от задач, которые решают те или иные занятия аэробикой предлагается следующая классификация:

- оздоровительная аэробика;
- прикладная аэробика;
- спортивная аэробика.

*Виды оздоровительной аэробики:*

- классическая (базовая) аэробика;
- аэробика танцевальной направленности;
- аэробика с предметами и на специальных снарядах;
- аэробика силовой направленности;
- аэробика с элементами боевых видов спорта;
- циклическая аэробика;
- аэробика с целью релаксации и растягивания.

Уважаемые коллеги, на нашем занятии мы познакомимся со степ-аэробикой и будем работать на степ-платформе, продемонстрировать базовые шаги степ-аэробики нам будут ученики 9 класса.

Что такое степ-аэробика? Степ-аэробика – это разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема, что позволяет варьировать нагрузку для занимающихся с разным уровнем подготовленности. У нас платформы самодельные, высотой 10 см. Занятия аэробикой проводятся под музыку, которая организует движения и повышает настроение.

*Основные правила безопасности при работе на степ-платформе следующие:*

1. Стоять к платформе на 1-1,5 стопы.
2. Шаги делать легко и свободно.
3. Ставить стопу на платформу полностью, пятка не должна свисать.
4. Подниматься силой ноги, а не спины.
5. Не допускать переразгибания коленей в суставах.
6. Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника.
7. Оптимальный темп 118-130 шагов в минуту.

***Разминка для всех:***

1. *Ходьба по залу:*

- на носках (руки на пояс);
- на пятках (руки за головой);
- на внешних сводах стопы (спина прямая);
- приставным шагом правым, левым боком.

2. *Упражнения с элементами стретчинга:*

- 1. И.п. – о.с., лицом к скамейке. 1 – поставить левую ногу на скамейку, 2 – и.п. Повторить 4 раза. Затем выполнить правой ногой.
- 2. И.п. – о.с., лицом к скамейке. 1 – поставить правую ногу на скамейку, с поворотом туловища влево, руки вправо. Выполнить 4 раза, затем другой ногой.
- 3. И.П. – о.с., правым боком к скамейке. 1 – поставить левую ногу скрестно на скамейку, руки влево; 2 – приставить левую ногу, руки вправо. Затем выполнить правой ногой, стоя левым боком.

- 4. И.П. – о.с., лицом к скамейке. 1 – поставить правую ногу на скамейку, в колене не сгибать, 2,3 – пружинящие наклоны вперед, руками тянутся за скамейку к полу, Повторить 4 раза, затем другой ногой.

### **Основная часть**

*1. Демонстрация основных шагов степ-аэробики учениками.*

**Basic-step:** 1 – шаг левой ногой на степ, 2 – шаг правой ногой на степ. 3 – шаг левой ногой на пол, 4 – шаг правой ногой на пол. Выполнить 4 раза.

**V – step.** И.п. – о.с.; 1 шаг правой ногой вперед вправо; 2 – шаг левой вперед влево, небольшой полуприсед; 3 – шаг правой назад в и.п.; 4 – шаг левой назад, приставляя к правой. Выполнить 4 раза.

**Kick (мах).** И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вправо; 2 мах вперед левой прямой ногой; 3 – шаг левой назад в и.п.; 4 – шаг правой назад, приставляя к левой ноге. То же с левой ноги, попеременно 8 раз.

**Knee up (мах согнутой).** И.п. – о.с. 1 – шаг правой; 2 – мах согнутой левой ногой (между голенью и бедром угол 90\*); 3 – шаг левой назад в и.п.; 4 – шаг правой назад, приставляя к левой ноге, попеременно 8 раз.

**Mambo.** И.п. – о.с. 1 – шаг правой ногой вперед на степ, левую пятку поднять от пола; 2 – шаг левой; 3 – шаг правой назад, левую пятку поднять от пола; 4 – шаг левой назад, приставляя к правой ноге.

**Curl step (захлест).** И.п. – о.с. 1 – шаг правой на степ; 2 – стойка на правой, левая согнута назад; 3 – шаг левой назад в и.п.; 4 – шаг правой назад, приставляя к левой.

Ученики выполняют каждое упражнение, демонстрируя технику выполнения учителям.

Затем выполняют простейшую комбинацию на степ платформах.

### **Basic-step - V – step – Mambo - Knee up – Kick – Curl step.**

Каждый шаг выполнять по 4 раза, всю комбинацию повторить 5 раз.

*2. Практическое выполнение базовых шагов степ-аэробики учителями, составление простейших комбинаций из освоенных базовых шагов.*

### **Заключительная часть.**

Стретчинг – упражнения на гибкость 4-5 мин. В разных исходных положениях, медленно с фиксацией поз и последующим расслаблением.

1. И.п. – стойка ноги врозь правой. Полуприсед на левой, правую на пятку, колени соединить, руки на левое бедро. Полунаклон вперед, растягивая заднюю поверхность правой ноги.

2. И.п. – полувыпад правой с полунаклоном вперед, руки на правое бедро, стопы плоско на полу и направлены вперед. Растягивание задней поверхности левой ноги.
3. И.п. – выпад вправо с полунаклоном вперед, руки на правое бедро. Пружинящие покачивания, растягивая внутреннюю поверхность бедра.
4. И.п. – о.с. Согнуть правую ногу назад, захватить правой рукой стопу. Пружинящие сгибания правой ноги до касания стопой таза, растягивая переднюю поверхность правой ноги.
5. И.п. – о.с. Правую руку согнуть за голову предплечьем книзу. Хватом левой рукой за локоть правой растягивание мышц-сгибателей правого плеча и содействие подвижности плечевого сустава.
6. И.п. – сед, правую стопу на себя, левую ногу согнуть, колено на пол, стопа у колена правой ноги. Наклон вперед с захватом правого голеностопа, растягивая заднюю поверхность бедра, голени и подколенные связки правой ноги

### **Подведение итогов.**