Конспект открытого занятия по программе «Танцевальный фитнес»

Тема занятия «Фитбол – аэробика» для детей 7-8 лет  
занятие проводит педагог дополнительного образования

Грибанова Светлана Анатольевна

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: фитболы (по количеству детей, радиус 45-55см.), магнитола с USB.

Время проведения:

Второй год обучения

Цель занятия: Формирование способностей к решению композиционных задач на основе простейших движений фитбол-аэробики.

Задачи:

Обучающие:  
- изучить технику исполнения движений на фитбольном мяче, которые соответствуют возможностям детей;

- совершенствовать технику исполнения элементов и упражнений с фитбольным мячом;

-научить использовать разученные движения в простейших комбинациях  
- научить следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки;

- учить самостраховке на занятии с мячом;

- дать представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения;

- научить детей выразительно, пластично выполнять упражнения.

Воспитательные:

- воспитытать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению;

-прививать интерес к систематическим занятиям фитбол-аэробике как к одному изнаправлений здоровьесберегающих технологий;

- формировать ответственность к технике исполнения движений;

- развивать требовательность к себе и другим.

Развивающие:

- способствовать росту и развитию опорно**-**двигательного аппарата (формирование правильной осанки);

- способствовать совершенствованию физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, координации движений, ритма;

- развивать память на движение, внимания.

Используемые педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии:

*-технология обучения здоровому образу жизни, укрепление физического здоровья детей.*

Организационно-педагогические технологии:

*-контролировать физическое состояние обучающихся во время занятия;*

*-предотвращение состояния переутомления, перегрузки, релаксация.*

Образовательные технологии:

-технология обучения здоровому образу жизни, укрепление физического здоровья детей;

Личностно-ориентированные технологии:

-ориентирование на возраст учеников;

-индивидуальная работа – коррекция действий обучающихся во время занятия.

Ожидаемый результат: достижение свободного слитного исполнения элементов танцевальной композиции с фитбольным мячом, положительный эмоциональный настрой.

План занятия:

1. Организационный этап. Разминка.

2. Основной этап (выход на запланированную тему).

3. Заключительный этап. Рефлексия. Подведение итогов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Содержание учебного материала | | | время | Действия участников | |
| *Частоповторяющиеся задания* | *учебный материал на отдельных этапах занятия* | | педагог | обучающийся |
| 1.  Организационный этап  (разминка) |  | | | 7 | Приветствие. Обратить внимание на правильную  посадку на мяче.  Обратить внимание на точность исполнения музыкального ритма, точный зеркальный повтор движение за педагогом  (Обратить внимание учащихся на постановку ноги на опору) | Дети берут мяч, находят для себя место в зале, садятся на мяч.  Самоконтроль правильной посадки на мяче  Самоконтроль ритмической точности и правильности зеркального исполнения движений |
| Подготовить двигательный аппарат к работе  (разогрев мышц,  суставов)  Создание психоэмоционального настроя. Сосредоточение внимания. | | Построение в шеренгу. Совместная постановка задач с учащимися  Раздача мячей  ОРУ по малой  амплитуде, упражнения для  согласования  движения с музыкой. Подготовительные упражнения для  основной части  занятия на материале танцевальной композиции. |
| 2.  Основной этап |  | | | 25 | Разучивание движений без музыки  Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.  Повторение движений в разных темпах  Контроль техники исполнения движений | Повтор движений за педагогом  Во время выполнения упражнений смотреть вперед, следить за дыханием.  Следить за осанкой.  Акцентировать внимание на сочетание движений руками с ритмом шагов при выполнении упражнения.  Самоконтроль правильности выполнения движений при ускорении темпа |
| Развитие двигательных качеств.  Повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.  Формирование двигательных умений и навыков. | | Танцевальная композиция средней интенсивности.  Отработка отдельных элементов композиции: согласование движения рук и ног, прыжки на мяче.  Поворот и подъем с поворотом к мячу. Выполнение упражнения лежа на мяче.  Отбивание, подбрасывание, ловля мяча.  Выполнение композиции под музыку.  Танцевальная композиция «Салат». |
| 3.  Заключительный этап |  | | | 8 | Поясняет правила игры.  Подведение итогов освоения нового материала  Анализ детского отношения к новому виду движений | Играют следя за координацией и реакцией своих действий  Самооценка освоения новой композиции  Самооценка внутренних ощущений (от напряжённого и расслабленного состояния мышц)  от правильности выполнения техники фитбол-аэробики  Детская рефлексия занятия |
| Создание положительного эмоционального настроя на следующее занятие.  Снижение функциональной нагрузки. Подведение итогов. | | Музыкально-подвижная игра с соревновательным элементом. |

На уроке были использованы направленности:

общеукрепляющая, общеразвивающая, профилактико-коррегирующая, танцевально-ритмическая,креативно-игровая.

Упражнения с фитболом:

- ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола;

- базовые шаги фитбол-аэробики;

- ведение мяча на месте; прыжки на месте, с продвижением вперёд-назад, вправо-влево;

- равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в сторону;

- равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в сторону; равновесие в положении лёжа на лопатках, лёжа на животе;

- сид на мяче с отрывом ног от пола, руки в сторону;

- перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лёжа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч руками;

- шаг с подниманием колен сидя на мяче;

- дыхательные упражнения;

- упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног (передней поверхности бедра), рук и грудных мышц;

- упражнения на вытяжение позвоночника (пассивные, активные и комбинированные).

Литература

1. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятия фитбол-аэробикой с детьми: Изд-во РГИУ им. А.И. Герцена, 2011
2. Кузьмина С.В. Развитие двигательных способностей, средством фитбол-аэробики у детей младшего школьного возраста //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур №2(6): сборник научных статей СПБ.: Изд-во ВИФК, 2010
3. Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: учебно.-метод. пособ. Для студентов физкульт. и пед. ун-тов и специалистов по физ. Куль. в дошк. и шк.учр./СПб: Утро, 2005
4. http\\www.nerurgri.edu.ru/Клюкова В.В
5. http\\www.magichild.ru\RODDOM\15.shtml