*Комунальний позашкільний навчальний заклад*

*«Центр спорту для дітей, юнацтва та молоді «Олімп»*

*Криворізької міської ради*

**КОНСПЕКТ УРОКУ**

**З ФІТНЕС АЕРОБІКИ**

***«Розвиток фізичних якостей вихованців із застосуванням фітболу, як засобу формування координації, постави, рівноваги».***

**Підготувала:**

**кер. гуртка методист**

**Жарова Тетяна Іванівна**

**м. Кривий Ріг-2020р.**

**Урок гуртка** фітнес аеробіки

**Дата16.03.2020 року**

**Місце проведення:** *вул.. Космонавтів, 13*

**група** основного ріня

**Керівник гуртка**: Жарова Тетяна Іванівна

***Тема:*** *«****Розвиток фізичних якостей вихованців із застосуванням фітболу, як засобу формування координації, постави, рівноваги».***

**Навчальна мета:**

1. Вивчити техніку виконання вправ з фитболом .
2. Вивчити комплекс вправ з футболом для зміцнення м'язів живота.
3. Сприяти засвоєнню вихованцями знань про сучасні оздоровчи системи виконання гімнастичних вправ.

**Розвиваюча (оздоровча) мета:** Сприяти розвитку координаційних, силових здібностей та рівноваги.

**Виховна мета:**

1. Виховувати почуття такту при виконанні вправ з музичним супроводом.
2. *Виховувати інтерес до здорового способу життя*
3. *Виховувати у вихованців самостійність, старанність, наполегливість.*

**Тип уроку:**

1. Формування навичок і вмінь.

Необхідне обладнання та інвентар - фітболи - 15 штук, гімнастичні килимки, музичний центр.

**ВСТУП.**

Заняття на гімнастичних м’ячах розвивають гнучкість, почуття рівноваги, координацію рухів, допомагають виправити поставу й мають оздоровчий ефект. Вправи з м'ячем фітбол - це гімнастика, яка не пов'язана з важкими фізичними навантаженнями. Він незамінний при формуванні правильної постави, допомагаючи зберігати рівновагу і покращувати координацію рухів.

Регулярне виконання вправ з м'ячем фітболом нормалізує кров'яний тиск, знижує вагу тіла і тонізує всі групи м'язів, що сприяє формуванню правильної постави та зміцнення м'язів спини.

Фітбол легко підтягує м'язи в області проблемних зон (живота, попереку, стегон і сідниць) у поєднанні з аеробікою, пілатесом, вправами на розтяжку і тай-бо. Це все є ідеальним поєднанням, оскільки дозволяє добитися повної свободи пересування та можливості для полегшення переходів між різними класами. Найбільш ефективним виявляється виконання віджимань на фітбол, тому що при цьому ноги підняті досить високо і знаходяться в нестабільній позиції. Це змушує м'язи живота активно працювати, наскільки це можливо.

Футбол витримує досить значні навантаження, збільшує витривалість , покращує координацію і рівновагу.

**Переваги фітбол- гімнастики.**

- знімає напругу в тілі;

- Зміцнює всі групи м'язів ;

- Покращує рухливість , гнучкість , еластичність суглобів і

кровообіг всіх органів ;

- Усуває болі в спині ;

- Зміцнює хребет і формує правильну поставу ;

- Зміцнює серцево -судинну і дихальну системи;

- « Підтягує » м'язи черевного преса ;

- Позитивно впливає на роботу шлунка , печінки і нирок ;

- знімає стрес і поганий настрій ;

- Є відмінною профілактикою таких захворювань , як варикозне

розширення вен , остеохондроз , артрит ;

- Виправляє недоліки фігури.

Використання фітбол- гімнастики на уроках фітнес аеробіки підвищує інтерес до уроків і мотивацію до занять фізичними вправами, розширює кругозір вихованців в галузі фітнесу. Поліпшується емоційна і психологічна атмосфера уроку, немає строгих критеріїв оцінювання (можливість для керівника гуртка застосовувати диференційований підхід і враховувати індивідуальні особливості вихованців).

**ХІД УРОКУ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частини уроку** | **Завдання** | **Зміст учбового матеріалу** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА** | Забезпечити початкову організацію і створити цільову установку на досягнення конкретних  результатів діяльності.  Сприяти активізації увазі і організований-ності вихованців. | 1. Побудова в шеренгу. Привітання. Повідомлення завдань уроку. 2. Ходьба в обхід залу в колоні по одному з розмиканням на дистанцію 2 шага. | 2 хв.  2 хв. | Вимагати чіткості і швидкості виконання команд. конкретність  завдань.  Звернути увагу на осанку |
| Сприяти загальному розігріву і поступового втягування в роботу.  До 2 хв  2х20м  30сек  30сек  Рівномірний біг у середньому темпі  Самоконтроль за технікою бігу і  заданого кроку. | 3.Біг в колоні по одному.  4.Пріставні кроки правим і лівим боком.  5.Перехрестні кроки правим і лівим боком.  6.Біг спиною вперед.  7.Ходьба. | 3 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  1 хв. | Рівномірний біг у середньому темпі  Самоконтроль за технікою бігу і заданого кроку. |
| Сприяти збільшенню еластичності м'язів | 8.Вправи в русі:  -на 1 крок поворот голови вправо,  На 2 крок поворот голови вліво.  -кроком руки в сторони кисті стиснуті в кулак, кругові рухи кистями  на 1-10 вперед, на 11-20 назад.  -Те ж у ліктьових суглобах.  - Те ж в плечових суглобах.  - 1 крок нахил до правої ноги, 2-випрямитися, 3-нахил до лівої ноги,  4-випрямитися. | 2 хв. | Звернути увагу на поставу.  Виконувати під рахунок укрівника.  Стежити за положенням рук. |
|  | Організувати вихованців для виконання загальнорозвиваючих вправ з фитболом | Перешикування в колону по три поворотом в русі.  Видати фітболи. | 1 зв. | Перешикування через центр по три. Інтервал, дистанція 3 кроки. |
|  | Сприяти розвитку м’язів шиї.  1 | В.П.-сед на м'ячі руки на пояс. 1-поворот голови вліво. 2-повернутися в і.п.  3-4-те ж вправо | 1 хв. | темп повільний |
| ОСНОВНА ЧАСТИНА | Сприяти розвитку  еластичності м'язів тулуба  7 | В.П.-сед на м'ячі руки в сторони.  1-поворот тулуба влево.2-і.п.  3-4-теж вправо.  І.П.-то же.1-поворот тулуба вліво,  ліва нога вперед. 2-повернутися в і.п.  3-4-те ж вправо, права нога вперед.  І.П.-сед на м'ячі ноги нарізно руки в сторони. 1-нахил до лівої ноги руки. 2-повернутися в і.п. 3-4 те ж до правої. | 1 хв.  1 хв.  1 хв. | тулуб вертикально  нога пряма  Руки тягнути до стопи |
| Сприяти розвитку сили м'язів рук  2 | Сприяти розвитку сили м'язів рук В.П.-упор лежачи на м'ячі. 1-зігнути руки.  2 - розігнути руки в і.п.  8 раз тулуб без прогинів.  В.П.-упор лежачи стегна на м'ячі. | 1 хв. | Тулуб без прогинів |
| Сприяти розвитку м'язів тулуба  ANd9GcTn6jAR42LYFeFF6NiB-3EWNumLUDz-KhIBudCZdIL9VEeY8NxmaUy3vXk | 9.В.п.-стойка ноги нарізно м'яч зверху.1-нахил вперед.2-повернутися в і.п.  10.І. п. стійка ноги нарізно м'яч внизу. 1-м'яч вгору. 2-м'яч вниз.  11. І.П. стійка ноги нарізно м'яч вперед.1-поворот влево.2-повернутися у в..п. 3-4-те  ж вліво. | 2 хв  2 хв.. | Спину тримати прямо  Руки в ліктях не згинати |
| ОСНОВНА ЧАСТИНА | Сприяти розвитку м'язів ніг | 12.в. п. стійка ноги нарізно м'яч внізу.  1. - Присісти м'яч вгору.2-повернутися в і.п.  13.в.п. - стійка м'яч внізу.1-стрибок ноги нарізно м'яч вгору.2-повернутися в і.п. | 2 хв.  2 хв. | Темп повільний |
| Сприяти розвитку  сили м'язів живота. | В. п. - упор сидячи. 1-ноги вперед-вгору.  2-ноги нарізно. 3-ноги разом.4-повернутися  у в. п. | 3 хв. | Ноги в колінах не згинати. Носки відтягнуті. |
| Сприяти розвитку  сили м'язів рук.  ANd9GcSl6Y49lx-kpnCwk6hsrmtKuP6cRVPh1zG4cK3xaok8Gx8CAE-UWW5nZQ | 1.В. п. - упор лежачи. 1-зігнути рукі.2-розігнути руки у в.. п.  2.В. п. упор лежачи. 1-2 упор лежачи на пальцях. 3-4 упор лежачи | 3 зв. | М'яч покласти під ноги  Тулуб тримати без прогинів.  В упор на пальці переходити спочатку лівою рукою, потім правою рукою |
| Удосконалювати техніку  нижньої передачі м'яча  ANd9GcTHX6e2qmLm0JG5ES0vQEbe000KB2GnjpCOr2AgWFiPuuZdsLG9CW7VNBc | 1.кидати партнеру м'яч для нижнього прийому і передачі м'яча  .  2.Нижня передача м'яча в парах.  3.Те ж з однією передачею собі.  4.Два кроку вперед з нижньої передачею собі і передача партнеру. | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. | Стежити за положенням рук при виконанні  прийому м'яча.  Стежити за роботою ніг.  Висота передачі 1-2 м. |
| ОСНОВНА ЧАСТИНА | Сприяти розвитку сили  C:\Users\Вадим\Desktop\Манойло урок\3.jpgм'язів живота. | 1.В. п. - упор сидячи ззаду ноги вперед-вверх.1-ноги врозь.2-зєднати ноги у в..п.  2.В. п. - те ж. Кругові рухи нога-ми на кожен рахунок.  3.В. п. - те ж. 1-ноги вперед-вгору руки в сторони. 2-повернутися до в. п. | 1 хв. | М'яч покласти ліворуч від себе  Ноги в колінах не згинати.  Носки відтягнути.  Слухати рахунок.  Спину не округляти. Лопатки звести.  Дивитися вперед вгору. |
| Сприяти розвитку сили  м'язів рук | І. п. - упор лежачи. 1-2-перейти в упор лежачи ззаду через праве плече. 3-4 -  повернутися в і. п. |  | М'яч покласти ліворуч від себе.  Тулуб тримати без прогинів. |
|  |  |  |  |  |
| ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА | Домогтися поступового зниження активності функціональних процесів в організмі | Перешикування в колону по одному.  Ходьба в обхід залу.  Гра на увагу "Заборонений рух» | 1 хв.  1 хв. | Домогтися поступового зниження активності функціональних процесів в організмі |
|  |  |  |  |
| Сприяти осмисленню  Вихованцями результативності власної навчально – пізнавальної діяльності. |  | 2 хв. | Відзначити кращих вихованців .  Домашнє завдання.  Оголошення. |

**СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Брюханова Н.О. Оздоровча аеробіка: Метод., вказівки / Упоряд. Брюханова Н.О. Красноярськ : ІСЦ КДТУ , 2004 . 35с .

2. Крючек Е.С. Аеробіка: зміст і методика оздоровчих занять / Навчально- метод. посібник . М. : Терра- Спорт , Олімпія -Пресс , 2001 . 64с .

3. Кудра Т.А. 2001 Аеробіка і здоровий спосіб життя: Учеб. сел. - Владивосток: МГУ ім. адмірала Г.І. Невельського, 2001. - 120 с.

4 . Кім Н. Енциклопедія сучасного фітнеса. -М . : АСТ -ПРЕСС КНИГА . - 280с . : Ил .

5 . Одинцова І.Б. Аеробіка й фітнес. -М . : Ексмо , 2002.- 384с

6 . Попова О.Г. Загально-розвиваючі вправи в гімнастиці. - М. : Терра- Спорт , 2000 . - 72 с

7 . Сайкин Є.Г. Фітбол- аеробіка і класифікація її вправ

8.Учбовий посібник з аеробіки на м'ячах (А -бол аеробіка) . -М . : Федерація аеробіки Росії , 2000.- 32с .