*Комунальний позашкільний навчальний заклад*

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

*Криворізької міської ради*

***Конспект заняття з аеробіки.***

***«Удосконалення техніки базових аеробних кроків, техніка степ-аеробіки»***

 **Мета:** Визначити роль і місце степ аеробіки в системі позашкільної освіти. Формування у вихованців ведення здорового способу життя.

Завдання заняття:

1. **Навчальні завдання:** ознайомититанавчатибазовим крокам зі степ-аеробіки. Вивчити комплекс вправ під музичний супровід. Виконати вправи для м`язів рук, живота та сідниць.
2. **Розвиваючі завдання:** розвивати силу м’язів ніг, витривалість та навичку правильної постави.
3. **Виховні завдання:** виховання рухової пам'яті, уважності, працьовитості, соціалізація.

**Тип заняття:** формування умінь і навичок

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** музичний центр і музичні записи, степ-платформа.

**Вчитель: Жарова Тетяна Іванівна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина заняття | Зміст | Час  |  |
| Підготовча частина ≈ 12хв. | **1. Шикування, привітання, відмітити відсутніх****2. Оголошення теми заняття.****3.Пояснення завдань заняття.** **Загальні відомості про степ-аеробіку.****4.Перевірка ЧСС****5. ЗРВ в русі.**1. Ходьба на носках – 10м;2. Ходьба на п’ятках – 10 м;3. Ходьба з високим підніманням коліна – 10р.;4. Руки на поясі, нахили головою вправо-вліво – по 10р.;5. Руки на поясі, півколо вперед головою – 10 р.;6. Кругові оберти передпліччями вперед, назад – по 10р.;7. Кругові оберти руками вперед та назад – 10р.;8. Випади з різнойменним поворотом тулуба – 10р.;9. Нахили вперед на кожний крок – 10р.;10. Ходьба напівприсівши – 10м.;11. Ходьба в повному присіді, руки на коліна – 10м.;12. Стрибки з просуванням вперед – 10м.;13. Повільний біг – 10м.;14. Біг з високим піднімання стегна – 10м.;15. Біг з за хльостом гомілок – 15м.16. Біг спиною вперед – 15м.17. Біг приставними кроками правим і лівим боком – по 15м.18. Біг схресно правим і лівим боком – по 15 м.г – змійкою.19. Повільний біг;20. Перехід на ходьбу;21. Стройовий крок, зупинка;22. Гра на увагу («1»- біжимо, «2»- біг у зворотному напрямку, «3»- присіли)23. Перехід на ходьбу, відновлення дихання.**7. Шикування в шеренгу.** **8. Перевірка ЧСС** (Опитування про самопочуття) | 1хв.1хв.2хв.2хв.6хв.30с.30с.  | Акцентувати увагу вихованців на шикування та початок заняття.Вихованці пишуть на відривних аркушах про свої очікування від заняттяСлідкувати за правильністю виконання вправи та поставою.  Зберігати дистанцію 1,5 - 2м. |
| Основна частина ≈ 30хв | 1 ТБ під час занять степ-аеробікою. 2. Вивчення базових кроків зі степ-аеробіки. 1). Basic step (Базовий крок). Ступити на степ однією ногою (правою), крок - другий. Тепер по черзі виходити зі степу на підлогу спочатку правою, потім лівою ногою. Виконання руху - на 4 рахунки. *8-права, 8-ліва* 2) V-Step (Крок буквою "V"). Крок правою ногою на правий край степу. Крок лівою ногою - на лівий край платформи. Крок назад у вихідне положення правою ногою. Те ж саме - лівою. Робиться на 4 рахунки. *8-права, 8-ліва*3) Mambo Крок вперед правою ногою, лівою ногою на місці. Потім правою назад, лівою на місці. Винесення ноги може бути проведений і діагонально. Це різновид даного руху. *4-права, 4-ліва*Повтор вивчених кроків по 4, 2 підходи. (довільна послідовність)Basic step, V-Step, Mambo.Переходимо на марш, відновлюємо дихання, зупиняємось.**Перевірка ЧСС** 4) Top-up (Вгору). Правою ногою стати на степ. Ліву ногу приставити до правої, торкнувшись її п'яти. Повернути ліву ногу на підлогу. Поставити на підлогу праву ногу. Робиться на 4 рахунки.  *8 кроків зі зміною лідируючої ноги.* 5) Knee lift, Knee up (Коліно вгору). Крок правою ногою на степ. Ліва нога піднімається вгору: коліно тягнеться до лівого плеча. Повернути ліву ногу у вихідне положення. Те ж саме правою ногою. Виконується на 4 рахунки*8 кроків зі зміною лідируючої ноги.**4-по 3 підйоми коліна.* 6) Curl (Захльост). Крок правою ногою на степ. Лівою ногою - замах назад: носок повинен торкнутися лівої сідниці). Ліва нога - в початкове положення. Потім - права нога на підлогу. Рух - на 4 рахунки.*8 кроків зі зміною лідируючої ноги.* 7) Step-kick (Мах ногою вперед). Крок правою ногою на степ. Прямий лівою ногою - мах вперед. Повернути ліву ногу на підлогу. Права нога - в початкове положення. Виконується на 4 рахунки.*8 кроків зі зміною лідируючої ноги.**Різновиди махових кроків:* *4-махи назад;* *4-мах в сторону;*Повтор вивчених кроків по 4, 2 підходи. (довільна послідовність)Top-up, Knee lift, Knee up, Curl, Step-kick.Переходимо на марш, відновлюємо дихання, зупиняємось.**Перевірка ЧСС**Об’єднання вивчених кроків у музично-танцювальну композицію.Відновлення дихання.Опитування про самопочуття.Перевірка ЧСС. | 1хв. 25хв30с. | Під музичний супровід.Вправи виконуються перед степ-платформою. Відстань від степ-платформи до учня дорівнює довжині стопи Ноги розташовані паралельно одна одній та трішки зігнуті в колінах. Тулуб, спина пряма, живіт втягнутий, голова піднята. Слідкувати за диханням: вдихаємо через ніс, видих через рот.ЧСС за 15с. результат оголошується за 1 хв. Мах 130 ударів за хв.Коліно піднімати максимально високо торкаючи до ліктя.Слідкувати за поставою.Махи виконуються не прогинаючись в спині.Махова нога рівна.На кожен мах, хлопок перед собоюЧСС за 15с. результат оголошується за 1 хв. Мах 130 ударів за хв.Слідкувати за правильністю виконання вправ. |
| Заключна частина заняття≈ 5 хв | 1. Шикування.
2. Опитування про отримані враження від заняття.
3. Підведення підсумків заняття.
4. Домашнє завдання: виконувати вивчені кроки під улюблену музику.
5. Організований перехід до переодягальні.
 |  | Вихованці пишуть на жовтих аркушах та озвучують свої враження, прикріплюють до дерева. |