**План конспект з фітнес-аеробіки на тему:**

**«Розвиток координаційних здібностей та фізичних якостей засобами комплексів вправ зі скакалкою»**

**Цілі заняття**: Знайомство з основними принципами роботи зі скакалкою. Опанування методики виконання вправ зі скакалкою. Удосконалення техніки виконання базових елементів оздоровчої аеробіки.

**Оздоровчі задачі:**

1. Розвивати координаційні здібності й фізичні якості (точність виконання рухів, ритм, швидкість і точність реагування на сигнали, узгодженість рухів, орієнтація в просторі, гнучкість, витривалість).

2. Формувати правильну осанку.

3. Сприяти нормалізації маси тіла шляхом активізації обмінних процесів.

4. Популяризувати здоровий спосіб життя та раціональне харчування.

**Виховні задачі:**

1. Виховувати дисциплінованість, артистичність, почуття колективізму.

2. Ознайомитися із засадами фітнесу на скакалці.

**Інвентар**: музичний центр, CD диски, гімнастичні килимки, скакалки, фітбол або стілець.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Частини заняття** | **Учбовий матеріал** | **Дозування часу** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **1.** | **Вступна частина**  *Теорія*  *Самоконтроль* | -привітання;  -інструктаж з правил поведінки та техніки безпеки;  -перевірка відсутніх;  -оголошення теми та мети заняття.  Бесіда про засади здорового способу життя та основ здорового харчування, ознайомлення з основами фітнесу на скакалці.  Додаток 1  Перевірка пульсу (пульсометрія) | 5хв.  15хв. | Націлити вихованців на мету заняття, що вони повинні засвоїти і чому навчитись, яких результатів досягнути.  Сформувати уявлення про необхідність здорового способу життя та важливість здорового харчування. Звернути увагу на техніку виконання силових вправ фітнесу на скакалці.  - на шиї 80 уд/хв; два пальці розташувати на сонній артерії або променевозап`ястному суглобі. |
| **2.** | **Основна частина**  *Роз*  *минка*  *Самоконтроль*  *Основна частина*  *Самоконтроль*  *Заминка*  *Самоконтроль* | Додаток 2  Пульсометрія  -виконання силових комплексів на розвиток м`язів стегон, ніг та сідниць вихованцями фронтально та горизонтально;  Додаток 3  Пульсометрія  Вправи на развиток гнучкості, релаксація, дихальні вправи.  Додаток 4  Пульсометрія | 60хв. | Потоковий метод організації діяльності учнів. Темп середній, виконувати за командами. Виправляти помилки, розпорядженням, вказівкою, порадою, зауваженням, підрахунком, повторним поясненням, повторним виконанням.  Намагаємося не зупинятися, хто не витримує темпу, виконує ходьбу на місці, для того, щоб навантаження зменшувалося поступово;  100-110 уд/хв.- норма  -пояснити техніку виконання вправ  -корекція помилок при виконанні рухів, індивідуальний підхід;  .  130-160 уд/хв. Норма  .  Слідкувати за правильним виконанням вправ, осанкою, диханням.  Вправи на розслаблення виконуються під повільну музику, всі рухи повинні бути плавними, не поспішними, м`язи розслабленні.  80 уд/хв-норма |
| **3.** | **Заключ**  **на частина** | Підведення підсумків заняття.  Оцінка роботи кожного з вихованців.  Визначення кращих.  Оголошення домашнього завдання. | 10 хв. | Пояснити об’єктивність оцінювання. Уточнити чи всі діти зрозуміли. |

**Додаток 1**

**Знайомство зі скакалкою**

 Скакалка, ця зручна і забавна штука, - недорогий портативний тренажер, який відмінно працює! Що стосується спалювання калорій, заняття з скакалкою перевершують велосипед, теніс і плавання. Середня людина вагою близько 70 кг за годину вправ з скакалкою витрачає до 720 калорій (при 120-140 стрибках в хвилину).

Стрибки зі скакалкою – це вдалий спосіб одночасно накачати м’язи рук, ніг, сідниць, плечей і черевного преса.

Вправи з цим нехитрим спортивним снарядом, при належному відношенні, можуть рівнятися з вимотуючими тренуваннями на різних тренажерах. По-перше, «потурбуєте» жирові складочки, по-друге, розвинете координацію і відчуття ритму.

Після певної підготовки ви зможете робити 130 стрибків за хвилину. І за цю хвилину ви спалите стільки ж калорій, скільки за п’ятикілометрову пробіжку.

Скакалка із пластику легше ріже повітря і тому швидше рухається. Зате скакалка, зроблена з натуральних матеріалів (льону або м’якої шкіри), не так боляче періщить, якщо зачіпає по ногах або спині. Важкі металеві ручки допомагають давати додаткове навантаження на м’язи рук і плечей.

Перед початком тренування завжди потрібно розминатися без скакалки – хвилину робити стрибки на місці. Після чого потрібно злегка розім’яти м’язи ніг і преса. Для тренування краще всього одягати кросівки, які стабілізують стопу і оберігають її від травм. Стрибати можна на дерев’яній підлозі, пластику або ковроліні. Бетон або кахель категорично заборонені.

Під час стрибків відштовхуйтеся всій стопою. Стрибки на пальчиках не дозволяють досить ефективно витрачати енергію і гірше розвивають м’язи гомілкостопу. Стрибати найкраще під ритмічну веселу музику. Ідеальний варіант – аудіозапис для аеробіки з темпом 130 ударів на хвилину. Починати стрибати потрібно з можливо мінімальною частотою, щоб уникнути травм і прогріти м'язи. Після цього темп поступово збільшується. Якщо Ваша мета - схуднути за допомогою скакалки, тоді Вам треба буде стрибати безупинно близько тридцяти хвилин. Але не менше трьох разів за тиждень. Потрібно приземлятися на пальці, і ніколи - на всю стопу. П'яти не повинні торкатися підлоги. Стрибати потрібно до тих пір, поки Ви не відчуєте в своєму тілі розслаблення. Якщо для Вас стрибки на скакалці виявляться заняттям виснажливим, то тоді стрибати потрібно до тих пір, поки Ви не зможете більш-менш вільно говорити, при цьому не задихаючись. Темп повинен бути мінімальним.

Стрибки з скакалкою по ступеню ефективності для схуднення порівнянні тільки з бігом. Доктор Кенет Купер, батько сучасної фізіологічної науки, стверджує, що 10 хвилин занять з скакалкою надають на серцево-судинну систему ефект, рівний ефекту, отриманому при подоланні на велосипеді 2 миль протягом 6 хвилин, або за 12 хвилин плавання, або за два сети тенісу, або при бігу на одну милю! Важливою умовою при цьому є рівномірний розподіл навантаження. Почніть стрибки в спокійному темпі, поступово збільшуючи його. Такий ритм вправ з скакалкою сприяє стимуляції кровообігу. Не забувайте робити хвилинні перерви для відпочинку м'язів і відновлення дихання.

При виборі скакалки зміряйте її довжину: візьміть обидві ручки в руку і витягніть на рівні грудей. Нижній кінець скакалки повинен торкатися підлоги. В цьому випадку її довжина буде оптимальною для вашого зросту, що є неодмінною умовою якісних, ефективних тренувань.

**Додаток 2**

**Комплекс вправ для розминки**

1. В. п. - стійка ноги нарізно, скакалка, складена вдвоє, внизу. 1-2 - натягуючи скакалку, дугами вперед руки вгору - в сторони прогнутися - вдих; 3-4-- в. п. - видих.

2. В. п. - стійка ноги нарізно на скакалці, кінці скакалки закручені на руки. 1-2 -глибокий присід, руки в сторони - видих; 3-4 - в. п. - вдих. Присідати на усій ступні, тулуб вертикально.

3. В. п. - стійка ноги нарізно, скакалка, складена вчетверо внизу позаду. 1- нахил вперед, натягнуту скакалку назад; 2 -- в. п.

4. В. п. -- о. с, складену вчетверо скакалку вгору. 1 – мах правою, скакалку вперед, торкнутися скакалкою носка ноги; 2 -- в. п.; 3-4-- те ж лівою ногою.

5. В. п. - сід ноги нарізно, скакалка, складена вчетверо, за головою. 1 - поворот тулуба направо; 2 - в. п.; 3-4- те ж вліво.

6. В. п. - о. с, скакалка внизу позаду. Біг на місці, обертаючи скакалку вперед, переступаючи по черзі правою і лівою ногою (60-70 стрибків)

**Додаток 3**

**Комплекс силових вправ зі скакалкою**

1. В. п. - о. с, скакалка, складена вчетверо, за головою. 1-2 - натягуючи скакалку, руки вгору, прогнутися - вдих; 3-4- в. п. - видих. 10 повторів

2. В. п. - о. с, скакалка, складена вчетверо, внизу. 1 - присід, скакалкою обхопити гомілки; 2 - зусиллям рук нахилити тулуб до колін, голову нахилити -- видих; 3-4-- в. п. -- вдих. 10 повторів.

3. В. п. - те ж. 1 -- відставляючи ліву ногу назад і згинаючи праву, - випад, скакалку на коліно; 2-3 – пружні покачування у випаді; 4-- в. п.; 5-8 -- те ж правою ногою. 10 повторів.

4. В. п. - о. с, скакалка, складена удвічі, внизу. 1- нахил і встати на скакалку; 2-3 - натягуючи скакалку, пружні нахили до прямих ніг; 4 - в. п. Старатися головою торкнутися випрямлених колін.

5. В. п. - сід, скакалка, складена вчетверо, натягнута, руки внизу. Присідаємо 10 раз, руки зі скакалкою виводимо вперед і повертаємо у в.п. Опускаємося вниз-вдих, піднімаємося-видих.

6. В. п. - о. с, скакалка, складена вчетверо, на шиї. 1-2 - натягуючи скакалку, руки вгору, праву ногу вбік на носок нахил вправо - вдих; 3-4- в. п. - видих; 5-8- те ж вліво. 10 повторів.

7. В. п. - о. с, скакалка спереду. Стрибки на двох, обертаючи скакалку назад. 50-100 раз.

8. В. п. - о. с, скакалка, складена удвічі, за головою. 1-2 - скакалку вгору, встати на носки; 3-4- в. п. 10 повторів.

9. В. п. - широка стійка ноги нарізно на скакалці, кінці скакалки в зігнутих вперед руках. 1-3 - три глибокі пружні присідання, натягуючи скакалку, руки вперед; 4-- в. п. 10 повторів.

10. В. п. - о. с, скакалка, складена вчетверо, за головою. 1-3 - три пружні нахили, розтягуючи скакалку і натискаючи нею на шию; 4 - випрямитися, прогнутися піднятися на носки.

11. В. п. - о. с, скакалка позаду, під п'ятою лівої ноги, натягнута. 1- піднімаючи ліву ногу із скакалкою назад, нахил вперед; 2-3 - рівновага на правій; 4- в. п.; 5-8- те ж, піднімаючи праву. 10 повторів.

12. В. п. - лежачи на спині, скакалка за головою, складена вдвічі. 1-2- підйом тулуба і нахил вперед, натягуючи скакалку, торкнутися носків ніг; 3 - 4-- в. п. 10 повторів.

13. В. п. - лежачи на животі, скакалку, складену вдвічі, вгору. 1 - відводячи руки і ноги назад, прогнутися; 2-3 - тримати; 4-- в. п. 10 повторів.

14. В. п.- сід ноги нарізно, скакалку, складену вдвічі, за голову. 1-3 - три пружні повороти тулуба вліво, натягуючи скакалку; 4 - в. п.; 5-8- те ж з поворотом направо. 10 повторів.

**Додаток 5**

**Вправи на розтяжку та розслаблення**



**1**. Підійдіть до опори (вправа можна виконувати і без неї), наприклад, до стіни, і обопріться правою рукою. Лівою рукою візьміть стопу лівої ж ноги і плавно потягніть її назад і вгору, намагаючись підвести до сідничних м'язах. Колінний суглоб лівої ноги максимально відведіть назад і мінімально прогніться в попереку - зафіксуйте положення. Повторіть з іншої ноги.

**2.** Поставте фітбол або стул попереду себе, або підійдіть до гімнастичної стінки і покладіть на опору пряму ліву ногу. Носок стопи плавно потягніть на себе наскільки можливо. Положення таза - фронтальне, без розвороту, спину тримайте прямо. Обидві руки покладіть на стегно, щоб зафіксувати положення. Виконайте вправу з іншої ноги.

**3.** Сядьте на підлогу, розведіть прямі ноги, потім ліву максимально зігніть і підведіть, наскільки можливо, до правого стегна - коліно намагайтеся покласти на підлогу. Нахиліться до правої ноги, обхопіть стопу правої рукою, а прямою лівою потягніться в тому ж напрямку. Повторіть в іншу сторону.

**4**. Розташуйтее фітбол або стул попереду себе і сядьте в широкому кроці від нього - стопи на ширині плечей, ноги в колінах не згинайте. Нахиліться вперед і покладіть долоні по центру фітбола. Намагайтеся, щоб у фінальній точці спина була прямою і паралельної підлозі. Якщо у вихованця погано розтягнуті м'язи ніг, підколінні сухожилля, вправу можна виконати з положення, стоячи на колінах: стати на коліна, нахилитися вперед, покласти долоні на фітбол на видиху. Важливо правильно дихати та не прогинати спину у попереку.

**5.** Сядьте на підлогу біля стіни, максимально присуньте до неї таз, спина випрямлена. Зігніть ноги в колінах і з'єднайте стопи, руки покладіть на коліна. Вдихніть і на видиху злегка натисніть на коліна, намагаючись опустити їх нижче, до підлоги. Повторити 3-5 разів.