Комунальний позашкільній навчальний заклад

Центр спорту для дітей, юнацтва та молоді «Олімп»

Криворізької міської ради

***Тема: Загально розвиваючі вправи, як засіб розвитку фізичних якостей.***

**Конспект заняття гуртка** фітнес аеробіки, група основного рівня.

**Керівник гуртка**: Жарова Тетяна Іванівна

**Мета:** виконання комплексу загально-розвиваючих вправ, як засобу розвитку фізичних якостей, спрямованих на формування здоров’язбереження вихованців.

**Навчальна мета:**

1. *Виконання комплексу загально розвиваючих вправ під музичний супровід*
2. *Удосконалення техніки виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі, на місці.*

**Розвиваюча мета**: *розвиток фізичних здібностей вихованців*

**Виховна мета:**

1. *Виховування відчуття ритму, уміння виконувати рухи в такт музики.*
2. *Формувати здоров’язбережувальні компетентності вихованців.*
3. *Виховування самостійності, старанності, наполегливості, бажання творчо працювати.*

**Тип уроку:** Комбінований урок. ( *Урок застосування отриманих умінь і навичок на практиці*.)

**Обладнання**: музичний центр і музичні записи, гімнастичні палички, килимки

**Структура занять** побудована на основних дидактичних принципах навчання.

Загально-розвиваючі вправи прийнято класифікувати на наступні групи - для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів тулуба і шиї, для м’яз ніг, для м'язів усього тіла. Їх виконують без предметів, із предметами (ціпками, набивними м'ячами, гантелями), на гімнастичних снарядах (стінці, ослоні, колоді й ін..) Фізичне навантаження при виконанні загально розвиваючих вправ, інтервалів між ними, кількості повторень, темпу і вихідних положень.

Загально-розвиваючі вправи використовують у виді комплексів рухів. Схема побудови комплексу буває різної. Найчастіше комплекс починають з вправ у потягуванні, потім дають 2-3 вправи для м'язів ніг, тулуба і рук і вправи для тих же груп м'язів, але більш інтенсивні по навантаженню. Далі включають вправи, що роблять загальний вплив (біг, стрибки, присідання), і вправи, що сприяють поліпшенню постави і рухливості суглобів.

**І. ХІД УРОКУ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина заняття** | **Зміст**  **заняття** | **Доз.** | **О.М.В.** |
| **П**  **І**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **Ч**  **А**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **И**  **Н**  **А** | І. Організаційний момент  Шикування  Вітання і пояснення задач заняття.  Ходьба з рухами руками. Ходьба на носках.  Пiдняти прямi руки вверх – вдих; опустити – видих  Взяти гімнастичну палицю.  Пiдняти палицю вверх – вдих; опустити – видих.  Ставимо палицю на лопатках. Нахилити тулуб уперед (спина пряма) – видих; повернутися у в.п. – вдих.  Палиця в опущених руках. Присiсти, руки з палицею уперед; повернутися у в.п.  Вихідне положення - руки перед грудьми. Розвести руки в сторони (долонi доверху) – вдих; повернутися у в.п. – видих. | 2хв  2хв**`**  3хв**`**  2хв`  2хв  2хв  3хв  3 хв  3хв | Команда: «В шеренгу шикуйсь!» ---   * Відмітити відсутніх * Перевірити рівняння і дотримання інтервалу.   Викладач: « Добрий день, дівчата! Сьогодні ми розучимо комплекс загальнорозваваючих вправ. Виконання цих вправ допоможе вам в формуванні поліпшенню постави і рухливості суглобів та підвищать рівень розвитку ваших фізичних здібностей. А також ми повторимо комплекс вправ під музику.  Стежити за руками.  Стежити за поставою.  Слідкувати за диханням.  Всі вправи виконуються фронтально під музичний супровід  Стежити за поставою.  Слідкувати за диханням, вимагати чіткого виконання |
| **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **И**  **Н**  **А**  **30`** | **Загально-фізичні вправи в русі.**   1. В.п. - руки вперед, убік, кругові рухи, передпліччями. Плечі не опускати. 2. Руки вгору, кругові оберти руками (8-10 разів). 3. Руки вбік. Виконувати кроки з виступом: крок правою ногою, поворот тулуба вправо; крок лівою ногою, поворот тулуба вліво. 4. Руки на поясі, ходьба в полу присіві. 5. Руки на поясі, ходьба в присіві. 6. Руки за головою, стрибки в присів. 7. Руки на поясі стрибки приставними кроками. 8. Руки вільно, стрибки з присіву, з повним вирівнюванням.   **Загально-розвиваючі вправи на місці.**  **1.** В.п. - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою.  **2.** В.п. - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба вправо-вліво; вперед-назад.  **3.** В.п. - упор лежачи, згинання та розгинання рук.  **4.** В.п. - Виступ вперед правою ногою, руки за головою. 3 три пружинних рухи вгору - униз. Стрибком зміна положення ніг.  **5.** В. п.—стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору. Три нахили вперед, пружинячи, торкаючись долонями підлоги. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад. Нахил вперед прогнувши голову, нахилити назад. Нахил із захопленнями за гомілки, притягтися до прямих ніг, голову нахилити вперед. різко випрямитися в в. п.  **6.** В. п.—стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці переплести. Нахиляючи вперед (з видихом), круговий рух тулубом вліво і назад по колу. Те ж, в іншу сторону. | 15хв  2хв  3 хв  3 хв  3 хв  5хв | Всі вправи виконуються фронтально з музичним супроводом  Виконувати з максимальною амплітудою.  Стежити за диханням.  Слідкувати за поставою.  При виконанні вправ акцентувати увагу на правильному диханні слідкувати за поставою, вимагати чіткого виконання.  Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.  Виконувати поштовхами.  Тулуб не згинати, грудьми торкатись підлоги .  Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору - униз  При виконанні вправ спина пряма, голова підведена, обов'язково акцентувати увагу на диханні. |
| **З**  **А**  **К**  **Л**  **Ю**  **Ч**  **Н**  **А**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **И**  **Н**  **А** | **Відпочинок**  **Вправи на розслаблення**   1. В п.—основна стійка. Підняти праву руку убік. Опустити рук вниз (максимально розслабити). Підняти ліву руку убік. Те ж, що і на рахунок 2. 2. В. п.—основна стійка. Підняти руки нагору, вдох. Нахиляючись вперед, опустити руки вниз схрестно (максимально розслабити м'язи рук та тулуба), видох.   **Перевірка пульсу.**  **Підсумок уроку**  **Завдання додому** | 5 хв  3хв  3хв  6хв  2хв | Вправу виконувати м'яко. Витягувати корпус, руки ноги на підлозі.  Дихання повинно бути спокійним.  Заохощення.  Рекомендації. |
|  | **Загальний час** | 90хв |  |

***ВИСНОВКИ***

Загально-розвиваючі вправи складають основний зміст занять, тому що підвищують загальну працездатність і роблять виборчий і всебічний вплив на організм.