ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ КРИВОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ВІДДІЛ ОСВІТИ ВИКОНКОМУ САКСАГАНСЬКОЇ РАЙОННОЇ У МІСТІ РАДИ

КОМУНАЛЬНИЙ ПОЗАШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«ЦЕНТР СПОРТУ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЮНАЦТВА ТА МОЛОДІ «ОЛІМП»

КРИВОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

**ЗАНЯТТЯ ГУРТКА З ФІТНЕС АЕРОБІКИ**

**«*ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА І ГІМНАСТИКА: АЕРОБНІ КРОКИ, СТРЕТЧИНГ.»***

***(з досвіду роботи)***

ВИКОНАВЕЦЬ**:**

**СЕЛЮТА НЕОНІЛА ВАСИЛІВНА**

КЕРІВНИК ГУРТКА ФІТНЕС АЕРОБІКИ

**м. КРИВИЙ РІГ**

**2020**

**Вступ**

Сьогодні фітнес аеробіка – один із сучасних напрямків оздоровчої гімнастики , які формують у дітей здоровязбережувальні компетенції.

При проведенні занять гуртка спонукаю вихованців до співробітництва в групі та команді, мобільності, уміння адаптуватись і визначати особисті цілі та виконувати різні ролі й функції в колективі; підтримувати взаємини; розв’язувати проблеми в різних життєвих ситуаціях.

Музичний супровід, різноманітність застосовуваних технологій сприяють «пожвавленню» заняття, надають йому нову емоційну окраску, а головне, - вони не протиставляють один вид фізичних вправ іншому, а взаємно доповнюють їх, тим самим, сприяючи підвищенню інтересу до занять гуртка.

На підставі аналізу науково-методичної літератури і власного досвіду мною розроблені методичні рекомендації для організації та проведення занять із оздоровчої аеробіки. При підготовці до занять я застосовую специфічні особливості занять. До них відносяться:

1. Велика різноманітність вправ (з предметами, без них).

2. Тісний зв'язок напрямків фітнес аеробіки з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців.

3. Включення різноманітних форм (сюжет, образ) і методів (ігровий, змагальний ) проведення занять, інноваційних технологій.

4. Можливість емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, отримання задоволення від занять і задоволення від виконання різних рухових дій.

5. Розширення рухових можливостей за рахунок інноваційних технологій, підвищення культури рухів, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я і профілактика різних захворювань.

6. Придбання спеціальних знань щодо здорового способу життя.

Розвиток особистості, особливо у напрямі формування культури вести здоровий спосіб життя, за сучасних умов, стає одним із головних напрямків модернізації освіти. Отже, у процесі такого заняття вихованки засвоюють не лише знання і уміння, а й накопичують досвід, формують своє ставлення до оточуючого світу, власного здоров’я, навчання, а також оперують різними видами цінностей, однією з яких є здоров’я.

***МОДЕЛЬ***

***СТРУКТУРИ ЗАНЯТТЯ ГУРТКА ФІТНЕС АЕРОБІКИ***

**ПЛАН - КОНСПЕКТ**

**ЗАНЯТТЯ ГУРТКА З ФІТНЕС АЕРОБІКИ**

**ДЛЯ ВИХОВАНЦІВ 15-18 РОКІВ**

**Тема заняття**: Оздоровча аеробіка і гімнастика: аеробні кроки, стретчинг.

**Тривалість заняття:** 90 хвилин

**Тип заняття:** комбіноване

**Завдання:** Навчальна: відпрацювання базових кроків і вдосконалення навичок їх виконання;

Розвиваюча: розвиток координаційних здібностей, точність відтворення рухів;

Виховна: формування вміння працювати в колективі, моральних якостей (витримку, самовладання, терпіння).

**Цілі:** навчити базовим рухам; розвинути координаційні здібності, точно відтворювати рухи, виконувати кроки з фітболами; навчити працювати у парах та колективі, сформувати моральні якості.

**Місце проведення**: зала для занять фітнес аеробікою

**Обладнання:** музичний центр, килимки, м'ячі для фітболу

**Хід заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Зміст заняття* | *Час виконання* | *Методичні вказівки* |
|  | **Підготовча частина** | **30хв.** |  |
| 1 | Початкова організація вихованців.  Привітання. Перекличка. Знайомство. | 5 хв. | Знайомство з новими дітьми |
| 2 | Пояснення основного завдання і змісту заняття | 2 хв. |  |
| 3 | Бесіда з техніки виконання базових елементів в аеробних рухах | 3 хв. | Руки знаходяться в зоні видимості очей. Не допускати перегинання кінцевих суглобів (при виконанні базових кроків аеробіки ноги в колінах зігнуті, повністю не випрямляються). |
| 4 | Розминка | 20 хв. | Ходіння по колу, біг, стрибки в різних варіаціях. |
| 4.1 | Розігрів  Локальні (ізольовані) рухи частинами тіла.  Повороти голови, кругові рухи плечима, рухи стопою, рух руками. | 10 хв. | Вправи на координацію і посилення кровотоку - виконувати в середньому темпі з захопленням амплітуди |
| 4.2 | Зв'язка з базових кроків:  1 вправа. Open-step (відкритий крок) -  1 - крок правою ногою вправо, ліва залишається на носку;  2 - дотик лівим носком об підлогу  Руки: В.П - Руки внизу  1-2 - права в сторону вправо;  3-4 - ліва в сторону вліво;  5-6 - обидві руки вгору;  7-8 - в.п. (Руки вниз),  2 вправа. Curl (за хлёст гомілки) -  1 - крок правою ногою вправо і полвправаісяде на ній;  2 - зігнути ліву ногу назад, п'ятою до сідниці;  3 - те ж на іншу ногу - рухаємося на за хлёстах назад  руки:  1 - вперед;  2 - відвести, зігнуті в ліктях, тому  3 вправа. Step-touch (приставний крок)  1 - праву ногу в сторону вправо;  2 - ліву приставити на носок;  3-4 - те ж на іншу ногу.  руки:  1-2 - коло руками знизу вгору;  3-4 - повторити. |  | Використовуємо метод складання кроків: розучуємо перший крок, потім друга вправа, з'єднуємо перший і другий, повторюємо кілька разів, приєднуємо третій і т.д. |
| 4.3 | Стретчинг - вправи для розвитку гнучкості. Ізольовані руху для м'язів стегна і гомілки.  1вправа.  В.П - Ноги ширше плечей, руки опущені.  1-2 - нахил корпусу вправо, тягнемося правою рукою до правого коліна;  3-4 - в іншу сторону  2вправа.  В.П - Ноги ширше плечей, руки на стегні  1-2 - праву ногу згинаємо в коліні, ліва нога залишається осторонь з випрямленою коліном;  3-4 - на іншу ногу.  \* 1-4 - дві пружинки на праву ногу;  5-8 - на ліву ногу  \* 1-8 - 8 пружинок на праву ногу  1-8 - 8 пружинок на ліву ногу  3вправа.  В.П - Права нога зігнута в колінному суглобі під кутом 90, ліва нога залишається позаду пряма; руками впираємося в підлогу по обидві сторони від правої стопи  \* Пружинисті руху  \* 1-2 - опустити ліве коліно до підлоги  3-4 - в.п.  В.П - Стоячи зігнувшись, права нога попереду, ліва ззаду на відстані одного кроку. Переносять вагу тіла на ліву ногу і присісти на неї, не відриваючи п'яту від підлоги, права нога пряма  \* 1-2 - підйом правого носка вгору  3-4 - в.п.  \* Зафіксувати положення носка правої ноги вгору  3-4 вправа. повторити на ліву ногу | 10 хв.  8 раз  8 раз  на 8  на 16  4 раза  4 рази  на 8  16 рахунків  8 разів  4 рази  8 раів | Вправи виконуємо в парах. |
| 5 | **Основна частина** | **40 хв.** |  |
| 5.1 | аеробна частина  1блок  1-4 - V-step з правої ноги  руки:  1-2 - права рука в праву верхню діагональ;  3-4 - ліву руку у верхню ліву діагональ;  5-6 - праву руку на ліве стегно;  7-8 - ліву руку на праве стегно.  1-4 - A-step з правої ноги  (Руки також)  Singl curl  Doubble curl  2блок  на ліву ногу  3 блок  повторюємо те ж саме тільки з фитболами опускаючи і піднімаючи їх перед собою, потім в сторони по черзі | 20 хв. | Розучування танцювальних з'єднань в середньому на місці і з просуванням в різних напрямках з м'ячами.  1. Кожен крок виконуємо по 8раз.  2. Показуємо в повітрі «ножиці» і виконуємо всі по 4 рази.  3. Ще раз ділимо навпіл і виконуємо V-step, A-step 2 рази з правого; Singl curl - захлест правою і лівою ногою; Doubble curl - на ліву 2 рази;  4. Ділимо навпіл і отримуємо зв'язку на праву і ліву ногу. |
|  | Відпочинок | 5-10 хв. | Робимо вправу "Втомилися" + один з видів балансу |
| 5.2 | Перша аеробна «заминка»  Базові руху з зменшує амплітудою, рухів руками, згинання та розгинання тулуба з опорою руками об стегна  1вправа. Open-step  Руки: - коло поперемінно лівою-правою;  - Коло обома руками;  - Розворот тулуба вправо, відводячи ліву пряму руку вправо;  - Згинаємо руки в ліктях і розгинає.  2вправа.  В.П - Ноги ширше плечей, зігнуті в колінах, руки на стегнах  \* 1-2 - праве плече направити до лівого коліна;  3-4 - ліве плече до правого коліна.  \* 1-4 - два пружних рухи правим плечем до лівого коліна  1-4 - теж лівим плечем | 10 хв.  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  4 раза | Зменшення амплітуди і темпу рухів |
| 5.3. | Вправи на підлозі  У положенні лежачи вправи на силу та силову витривалість, м'язів черевного преса і спини  1вправа.  В.П - Лягаємо на лівий бік, впираємося на праве передпліччя  \* 1-2 - мах правою ногою за праве плече  3-4 - в.п.  \* Той же на іншу ногу  2вправа.  В.П - Лягаємо на лівий бік. Праву ногу розташуйте перед лівої, зігнувши її в коліні під кутом 90, ступня правої ноги стоїть на підлозі  \* 1-2 - ліву ногу піднімаємо вгору якомога вище, при цьому не згинаючи її в коліні  3-4 - в.п.  \* Той же на іншу ногу  3вправа.  В.П - Лягаємо на спину, ноги прямі над підлогою 45, руки в сторони прямі  \* 1-2 - згинаємо ноги в колінах, підтягуючи коліна до грудей  3-4 - випрямити ноги вгору  5-8 - опустити прямі ноги в В.П  \* 1-2 - розкриваємо ноги над підлогою  3-4 - круговим рухом збираємо ноги вгорі  5-8 - опустити прямі ноги в В.П  4вправа.  В.П - Лежачи спиною на підлозі, коліна зігніть так, щоб стегна знаходились перпендикулярно площині, руки за головою  \* 1-2 - підняти тулуб, округляючи спину  3-4 - повернутися в В.П, не опускаючи торс на підлогу  \* 1-8 - три пружинки тулубом у верхній точці  \* Зафіксувати положення тулуба  5вправа.  В.П - «Велосипед» - лежачи спиною на підлозі, руки за головою. Ноги підняти і злегка зігнути в колінах. Стегна знаходяться у вертикальному положенні  \* 1-2 - вивільнити праву ногу пряму вперед, ліва зігнута залишається, відриваємо голову і правий лікоть від статі і направляємо до лівого коліна  3-4 - поміняти положення на іншу ногу  \* Той же, тільки в більш швидкому темпі  6вправа. «Віджимання»  В.П - Упор лежачи з опорою на коліна і кисті  7вправа. «Човник»  В.П - Лежачи на животі, руки витягнуті вперед  \* 1-2 - підйом тулуба і ніг вгору  3-4 - в.п. | 10 хв.  16 раз  16 раз  8 раз  8 раз  4 раза  держать 16 счетов  8 раз  16 раз  16 раз  8 раз | Стежити за тим, коли опускаємо ноги до підлоги, не прогинатися в попереку |
| 6 | **Заключительная часть** | **20** хв. |  |
| 6.1 | Регулювання емоційного стану вихованців. Пульсометрія  Друга «заминка»  Зниження навантаження. «Глибокий стретчинг» - вправи на гнучкість  1вправа.  В.П - Лежачи на спині випрямити пальці рук і ніг. Потягнутися, намагаючись розтягнути всі м'язи тіла, поки в них не з'явиться відчуття напруги  2вправа.  В.П - Лежачи на спині, прямі руки підняти вгору. Перенести ноги через голову до положення, коли ноги будуть знаходитися паралельно підлозі, пальцями рук охопить стопи і утримати досягнуте становище.  3вправа.  В.П - Лежачи на спині з зігнутими ногами. Руками, сцепленними за головою, підтягувати голову вгору і вперед, поки не настане відчутною розтягування  4вправа.  В.П - Лежачи на спині, руки в сторони. Ноги сильно зігнути в колінних і тазостегнових суглобах і перенести на одну сторону, руки і плечі не відриваємо від підлоги.  Вправу повторити для іншої сторони тіла  5вправа.  В.П - Сидячи з широко разведенними в сторони ногами. Покласти кисті рук на гомілку правої ноги і верхню частину тіла нахилу до правої ноги.  Вправу повторити в інший бік | 17 хв.  утримати положення  10-15 сек.  утримати  20 сек.  утримати  15 сек.  утрмати  по 15 сек.  утримати  по 15 сек. | Розтягування м'язів всього тіла  Розтягування м'язів: сідничних м'язів, м'язів стегна, гомілки і стопи  Розтягування задніх м'язів шиї і потилиці  Розтягування косих м'язів живота і сідничних м'язів  Розтягування м'язів. |
| 6.2 | Підбиття підсумків. | 3 хв. | Залучити до аналізу дітей. Відзначити, що вийшло, а над чим ще попрацювати. Проаналізувати тренування. Похвалити. |