

Конспект урока по фитнес-аэробике.

Группа: специализация - оздоровительный фитнес. (3 год обучения)

Тема: «Базовые движения и связки степ - аэробики»

Цель: совершенствование техники выполнения базовых элементов степ – аэробики

Задачи:

Образовательные:

1. Закрепить ранее изученные базовые элементы степ – аэробики;
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).

Оздоровительные:

1. Развивать координационные способности и физические качества;
2. Формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Воспитывать дисциплинированность, артистичность, чувство коллективизма;
2. Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

Место проведения: зал фитнеса.

Инвентарь: степ – платформы, музыкальный центр, флешь - карта с записью музыкального сопровождения.

№	Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	ОМУ
1	Подготовительная 12- 15 мин.	Построение, сообщение цели, задач урока. Проверка по журналу, Беседа по технике выполнения базовых элементов в степ- аэробике. Построение в шахматном порядке.	1-2 мин. 2 мин. 1 мин.	Настроить обучающихся на освоение материала. Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях)

		<u>Разминка:</u> March(ходьба на месте) -step touch(шаг в сторону) -curl(захлест голени) -double step(два приставных шага в сторону) - March(ходьба на месте) -toe touch(касание пола носком) руки вперед -back lift(подъем ноги назад) руки вперед -squat (полуприсед) руки на пояс; на 3 счета вниз -вдох-выдох -нога на пятку, подъем носка вверх -держат носок, наклоны туловища вниз; на 3 счета вниз -вдох выдох -перенос вес тела на правую, левую согнуть в колене-держат -боковая растяжка -March (ходьба на месте) То же левой ногой.	<u>10 мин.</u> 4 счета 4 счета 4счета 4счета 4 счета 4счета 4счета 4 счета	согнуты, полностью не выпрямляются). Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды движения.
2.	Основная часть. 20 -25 мин.	<u>Связка из базовых шагов:</u> 1-4 – V-step с правой ноги Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад Curl (за хлест голени) 1 – шаг правой ногой вправо и полу присед на ней; 2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлестах назад Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад Crarwine (скрестный шаг) 1 – шаг правой в сторону, 2 – шаг левой скрестно сзади, 3 – шаг правой в сторону, 4 – приставить левую Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад Step-touck (приставной шаг) 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую приставить на носок; 3-4 – то же на другую ногу. Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад 1-4 – Cross с правой ноги.	4 -8 счетов.	Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы обучающимся и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д. Все базовые шаги выполняются на степ – платформе, со сменой направления и

		Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад. 4 Basic, пр. 8 Lunch вперед, пр. 4 Pivot, пр. 8 L-step, пр. Повторить с левой ноги Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад. 4 Basic, пр. 8 L-step (с поворотом на 360°), пр. 4 Cross, пр. 8 Колено - твист, пр. Повторить с левой ноги Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад.		поворотов на 180 г. Движение по диагонали, переход на степ доску.
3.	Заключите льная часть. 5-8 мин.	<u>Стретчинг.</u> И.п. – ноги шире плеч, руки на бедрах А) 1-2 – переносим тяжесть тела на правую ногу 3-4 – переносим тяжесть тела на левую ногу Б) пружиним на правой ноге В) пружиним на левой ноге И.п. - развернуться левым боком к ступу. Правая нога согнута в колене, левая сзади прямая на полу пальцах. Лево́й рукой упираемся в степ, правая рука на колене правой ноги А) 1-2 – колено левой ноги опустить к полу 3-4 – и.п. Б) 1-2 – выпрямляем правую ногу в колени и тянемся грудью к колену правой ноги. Отрываем правый носок от пола, направляя его вверх. Подведение итогов занятия, выставление оценок.	4 мин. 1-2 мин.	Все упражнения выполняются в медленном темпе, избегая резких движений. Плавный переход от одного упражнения к другому. Следим за дыханием.