

Конспект занятия

ФИО тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ №1 Лупандина Ольга Фульгиновна

Дата и время проведения 10 сентября 2020г, 17.30

Место проведения: Открытая площадка ДЮСШ №1.

Тема занятия: «Прыжковые упражнения в фитнес аэробике, дисциплина – аэробика».

Тип занятия: Закрепление изученного материала.

Цель занятия: Выполнить синхронно прыжковые упражнения фитнес аэробики дисциплины «Аэробика» под музыкальное сопровождение.

- Задачи: 1. Закрепить технику выполнения прыжковых упражнений фитнес аэробики.
2. Развивать физические качества ОФП: силу, гибкость, ловкость, координацию.
3. Развивать специальные физические качества СФП: прыгучесть, взрывную силу
4. Воспитывать чувство коллективизма, осознание значимости себя как единое целое с командой.

Способ организации занятия: поточный, фронтальный

Методы обучения: словесный, наглядный.

Используемое оборудование: конусы, степ-платформы, гимнастические палки, музыкальный центр.

	Содержание	Доз мин	ОМУ
1.	Вводная часть занятия. Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Инструктаж по технике безопасности на занятии.	1-2 мин	Добиться внимания и дисциплины. Настроить обучающихся на выполнение поставленных задач.
	1. Равномерный бег по периметру площадки	2 мин	Следить за соблюдением дистанции. Дыханием.
	2. Перестроение в колонну по два через центр площадки.	1 мин	
	3. ОРУ в движении: • Ходьба на носках: «1-4» руки прямые в стороны «5-8» руки прямые вверх • Ходьба с подъёмом колена на 4й шаг, руки в стороны • Прыжки, ноги вместе, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах с захлестом ноги на 4й счёт, руки на пояс.	4-5 мин	Следить за осанкой обучающихся. Колени втянуть. При сгибании колена сохранять угол 90 градусов. Стопу тянуть от себя. Стопа при фазе полёта вытягивается. Ноги вместе, наличие фазы полёта. При сгибании ноги сохранять острый угол.

	• Прыжки приставным шагом правым боком, руки прямые в стороны • Прыжки приставным шагом левым боком, руки прямые в стороны • Бег с захлестом ноги назад, руки на пояс • Присед боком (с правой, левой ноги) «раз» - шаг в сторону с одновременным приседанием. «два»- приставить ногу. «3-4»-тоже • Ходьба приставным шагом с наклоном: ИП - руки вверху «раз»- шаг вперед с одновременным наклоном к ноге, руки прямые вниз. «два»-ИП «3-4» - тоже		Положение туловища точно боком Положение колен на одном уровне. Вес тела распределять на обе ноги равномерно. Движение рук одновременно с туловищем.
2	Основная часть занятия. 1. «Ланч» (выпад назад) «раз»- прыжком выпад правой ногой назад, противоположная рука вперед, другая в сторону «два»- ИП «3-4» тоже на левую ногу СУ- отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от степ-платформы). 2. «Скип», руки на пояс СУ- отжимания 3. «Скип», руки на «раз» прямые вперед, на «два» в стороны. СУ- отжимания	10-11 мин 3 раз 3 раз	Все упр. выполнять друг за другом с соблюдением дистанции и музыкального интервала. После каждого прыжкового упражнения следует выполнить силовое упражнение на своей степ-платформе. Следить за техникой выполнения и синхронностью. Все упр. начинать с ИП-основная стойка. Колени втянуть. Стопу тянуть от себя.

	4. Выполнение связки: «1-4»- бег с захлестом ноги, руки на пояс «5-8»- «Джампин джек», руки вверх СУ-Складка (сгибание и разгибание туловища и ног в упоре сидя) 5. Выполнение связки: «1-4»- бег с захлестом, руки на пояс «5-6»- «Джампин джек», руки вверх «7-8»-«Аэроджек», руками круг СУ-Складка 6. Выполнение связки с правой и левой ноги: «1-4»- «Шоссе», руки в стороны «5-8» -«Джампин джек», руки за голову. СУ-Складка 7. Выполнение связки с правой и левой ноги: «1-4»- «Шоссе», на 4й счёт захлест, руки на пояс. «5-8»- поворот с подъемом колена СУ- отжимания в упоре сзади, ноги прямые. 8. Маховые упражнения: «1-4» бег с захлестом, руки вниз. «5-6» мах правой ногой, руки в стороны «7-8» мах левой ногой, руки в стороны СУ- ИП- стойка, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за плечами. «раз»-поднять гимнастическую палку вверх. «два»-ИП 9. Выполнение связки с правой и левой ноги: «1-4»- «Шоссе», на 4й счёт захлест, руки на пояс. «5-6»- поворот с подъемом	5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	При прыжке, колени находятся над стопой и не заваливаются к центру.  Наличие фазы полёта. Повторить связку с поворотом  
--	--	---	---

	колена «7-8» - круговой мах. СУ- ИП- стойка, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за плечами. «раз»- поднять гимнастическую палку вверх. «два»-ИП	5 раз	
3.	Заключительная часть. 1. Построение в 2 шеренги. 2. Комплекс упражнений на гибкость и восстановление дыхания. 3. Подведение итогов занятия.	4-5 мин	Снизить нагрузку, восстановить дыхание и ЧСС

*Терминология: СУ-силовые упражнения

ИП-исходное положение

«Ланч»-выпад

«Скип»-захлест с последующим выведением прямой ноги вперед.

«Джампин джек»- прыжок ноги врозь, ноги вместе

«Шоссе» - продвижение приставным шагом с подбжкой.

«Аэроджек» - прыжок с разведением ног в воздухе.

Список литературы, используемый для подготовки к занятию

1. САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28
3. Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес -аэробика - дисциплина «Аэробика»//МБУ ДО ДЮСШ №11//2019.
4. Холодов Ж.К, Кузнецов В.К. «Теория и методика физического воспитания» //Москва//2000.
5. Учебное пособие. «Педагогика Физической культуры и спорта»//Екатеринбург//2014..
6. <http://irina-school8.ucoz.ru/publ/1-1-0-1> «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры»

Тренер - преподаватель _____ /Лупандина О. Ф./