

Технологическая карта внеурочного занятия «По тропам фитнес – аэробики»

Тема занятия: направления фитнес – аэробики.

Цель занятия: установление взаимосвязи между развитием физических качеств и применением фитнес - технологии.

1. Задачи занятия:

Образовательные задачи: Формирование навыков установления взаимосвязей между развитием физических качеств и применением фитнес - технологии.

Развивающие задачи: формирование первоначальных представлений о значении фитнес - аэробики для укрепления здоровья человека.

Воспитательные задачи: способствовать формированию коллективизма, взаимопомощи, навыков самоорганизации.

2. Тип занятия: внеурочное занятие физической культурой с профессиональной направленностью.

3. Вид занятия: практическое занятие

4. Образовательные технологии: здоровьесберегающая технология, метод проектов, технология обучения двигательным действиям, использование ИКТ.

5. Класс: 9

6. Используемое оборудование: степ- платформы, гантели, фитнес - резинки, эспандеры, фитболы, гимнастические коврики, портативная колонка.

7. Место проведения: г. Мончегорск, спортивный зал ОШ №14.

Части урока и длительность Содержание урока	Время (мин)	Содержание		Предметные результаты	Универсальные учебные действия Метапредметные и личностные
		Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся		
Теоретическая часть	10	Организует занимающихся Создает представление о теме занятия посредством показа презентации, отвечает на вопросы	Смотрят презентацию, задают вопросы по теме.	Получение теоретических знаний по теме предстоящего занятия	Воспитание ответственности, пунктуальности, организованности. Расширение кругозора и приобщение к ЗОЖ.
Практическая часть	35				Проведение занятия выстроено с учётом возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья, которые занимаются в удобном для них темпе и с учётом медицинских показаний.
1.Подготовительная	6				
Организация занимающихся перед началом занятия. Построение. Расчет. Приветствие. Сообщение темы, задач урока.	2	Построение, сообщение задач урока. Создает эмоциональный настрой на усвоение изучаемого	Занимающиеся строятся на правой границе зала. Слушают задачи занятия	Совершенствование навыка расчета в строю. Осознание предстоящей деятельности	Формирование культуры внешнего вида и поведения на занятиях спортивной направленности.

Выполнение практических заданий:	материала.	По команде	Формирование	Воспитание
Разминка на месте: -упражнение на дыхание -наклоны головы -разминка плечевого пояса -наклоны туловища -упражнение «мельница» -разминка тазобедренного сустава и ног (приседания, выпады, круговые движения) -предварительный стретчинг -прыжки на месте	3	Готовит организм учащихся к основной части занятия Демонстрирует упражнения Следит за правильностью выполнения упражнений Обращает внимание на правильность выполнения	По команде выполняют упражнения общеразвивающего характера без интервалов отдыха Овладевание навыками подготовки организма к предстоящей физической активности, формирование знания упражнений	Воспитание дисциплинированности и организованности, стремления выполнять упражнения правильно. Снижение травматизма на уроке Формирование интереса к занятиям спортивной направленности.
Рефлексия, анализ проведения подготовительной части Контроль ЧСС Постановка задач для основной части занятия.	1	Построение, Оценивает выполнение упражнений Анализирует ЧСС занимающихся и самочувствие	Измеряют ЧСС Отвечают на вопросы преподавателя	Умение анализировать свои действия и самочувствие. Воспитание самооценки и собственного мнения
2. Основная Задача основной части заключается в том, чтобы занимающиеся выяснили, с помощью каких направлений фитнес-аэробики можно развить то или иное физическое качество. Разновидности фитнес аэробики представлены в упражнениях, которые расположены по кругу. После выполнения упражнения на каждой станции занимающимся	25	Объясняет технику выполнения и демонстрирует элементы Следит за организацией и правильностью выполнения элементов Обращает	Слушают задание Выполняют команды преподавателя Выполняют задание Стараются контролировать собственные действия	Воспитание внимательности и организованности Умение контролировать собственные действия Воспитание стремления к освоению двигательных

предлагается отгадать физическое качество и раскатать фитнес свиток с правильным ответом	5	внимание занимающихся на ошибки, осуществляет зеркальный подсказ, выполняет упражнения вместе с занимающимися	Запоминают название базовых шагов. Собирает правила работы на степ-платформах, технично выполняют шаги	Овладение навыками работы со степом Развитие кардиореспираторной системы	действий. Формирование интереса к занятиям фитнес - аэробикой Воспитание настойчивости, терпения, самоконтроля
1. Степ-аэробика. Способствует развитию выносливости. – Изучение базовых шагов и соединение их в связку на 32 счёта (музыкальный квадрат) -basicstep -V-step -knee-up -step-curl 2. «Bodysculpt» - аэробика с силовой направленностью. Под ритмичную музыку выполняются упражнения с использованием гантелей, эспандеров и фитнес резинок. Способствует развитию силы. – разведение рук с гантелями в наклоне – тяга гантелей в наклоне – выпады вперед с жимом гантелей вверх – присед + тяга гантели к подбородку – стоя, эспандер по стопами, сгибание разгибание рук (трицепс) – стоя в выпаде, эспандер под стопой впередстоящей ноги, руки разведены. Сгибание разгибание ноги. - упражнение «Краб». Фитнес резинка на голени, Ходьба в полуприседе вправо и влево. - стоя, резинка на голени, руки на поясе. Отведение ноги в сторону.	5	Следит за правильностью выполнения задания Указывает на ошибки при выполнении Следит за соблюдением техники безопасности	Знакомятся с инвентарём Выполняют упражнения Соблюдают технику безопасности	Овладение навыками работы с фитнес инвентарём	

- стоя, резинка на запястье. Разведение рук в стороны. - стоя, резинка на запястье. Разведение рук перед грудью и за головой. 3. Табата- один из видов интервальной тренировки, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимально короткое время. Способствует развитию быстроты. л-прыжки Jack -из «упора присев» переход в положение «упор лёжа» - упражнение «велосипед», и.п. лёжа на спине. - упражнение «планка»	5	Следит за состоянием занимающихся во время выполнения упражнений, определяет ЧСС	Контролируют собственные действия и своё состояние. Измеряют ЧСС	Овладение навыками интервальной тренировки – «Табата»	
4. Фитбол-аэробика. Способствует развитию координации и ловкости. - присед с броском фитбола об пол -перенос веса тела с ноги на ногу с прокатом фитбола -поднимание ног, лёжа животом на фитболе. -прокаты вперед-назад лёжа на фитболе на животе.	5	Следит за правильностью подбора фитболов в зависимости от роста и веса занимающихся. Объясняет основные правила, следит за техникой выполнения упражнений и соблюдением безопасности	Учатся подбирать фитбол по размеру, соблюдают правила работы на мячах, сохраняют равновесие	Овладение навыками Работы с фитбол мячами	
5. Стретчинг – вид фитнеса, направленный на медленное	5	Контролирует выполнение	Контролируют собственные	Умение переключаться на с одной	

растягивание мышц и связок тела. Способствует развитию гибкости. -растяжка грудных мышц и пресса -растяжка боковых мышц корпуса -растяжка бицепса и квадрицепса бедра -растяжка подколенных сухожилий и позвоночника		заданий, указывает на основные ошибки	действия	деятельности на другую Развитие функциональных систем организма	
3.3акллючительная	4				
Релаксация Под спокойную музыку выполняются асаны (позы) из йог, которая помогает найти баланс, улучшает осанку и тонус мышц - поза горы - поза стула - поза «собака мордой вниз» - поза связанного угла - поза ребёнка	2	Организует занимающихся для выполнения релаксации, акцентирует внимание на технике выполнения Следит за правильностью выполнения упражнений	Участвуют в заданиях, выполняют упражнения и команды преподавателя, повторяют за ним Соблюдают технику выполнения упражнений	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (подвижные игры)	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях Формирование устойчивости на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
Рефлексия, анализ проведения основной части, подведение итогов	2	Подводит итоги сидя на коврах, оценивает выполнение упражнений анализирует ответы занимающихся	Отвечают на вопросы преподавателя	Овладение знаниями и умениями основных элементов фитнес- аэробики и ее направлений	Умение анализировать свой действия Воспитание самооценки и собственного мнения

Список литературы

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
2. Асташенко, Олег Упражнения для похудения. 15 минут в день / Олег Асташенко. - М.: Вектор, 2010. - 144 с.
3. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
5. Диас, Кэмерон Книга о теле / Кэмерон Диас. - Москва: Огни, 2014. - 969 с.
6. Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов. - М.: Другое Решение, 2014. - 216 с.
7. Развитие двигательных качеств школьников. - Москва: Мир, 2019.
8. Силлов, Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Дмитрий Силлов. - М.: АСТ, 2012. - 847 с.
9. Стивен, Баррер Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / Баррер Стивен. - М.: Альпина Паблишер, 2016.
10. Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016. - 404 с.
11. Физкультура для учащихся специальных медицинских групп. 1-11 классы. - М.: Учитель, 2017. - 621 с.
12. Чайлдс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдс. - М.: Попурри, 2018.