

ПЛАН - КОНСПЕКТ

ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

Тема занятия: «Функциональная тренировка у аэробистов» 8-10 лет»

Цель занятия: Повышение уровня танцевальной и физической подготовки у девочек, занимающихся спортивно-оздоровительной аэробикой.

Место проведения: зеркальный зал.

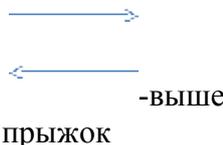
Инвентарь и оборудования: секундомер, музыкальный центр, гимнастические коврики

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. разучивание первой части танцевальной композиции в сочетании аэробных базовых шагов и элементов сложности;
2. развитие физических качеств (силы, специальной выносливости, гибкости, прыгучести);
3. воспитание чувство ритма и коллективизма.

Конспект разработала педагог дополнительного образования Кузнецова Т.А.

№	Частные задачи	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть: 20 мин				
РАЗМИНКА:				
1.	Организовать занимающихся	1. Построение занимающихся 2. Сообщение темы и задач занятия	1 мин	«В одну шеренгу- Становись!»
2.	Подготовить организм функционально	1. Ходьба по кругу: -на носках, руки вверх; -на пятках, руки за спину. 2. Бег по кругу: - галопом правым боком, руки в стороны - то же, другим боком	1 круг 5 кругов 1 круг 1 круг	«Напра-Во раз - два, Налево в обход шагом - Марш!» -руки прямые -подбородок выше «Бегом-Марш!» -дистанция два шага -спина прямая
3.	Восстановить дыхание	Ходьба с восстановлением дыхания	2 круга	«Руки вверх-вдох, вниз-выдох!»
4.	Подготовить мышцы рук	1. Круговые движения руками вперед 2. То же, назад	1 круг 1 круг	-руки прямые -амплитуда больше
5.	Подготовить мышцы	1. Наклоны вперед с касанием ладоней	0,5 круга	-наклон ниже

	туловища и ног	пола		-ноги прямые
СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА:				
1.	Перестроить в две колонны	Перестроение из одной колонны в две	30 сек	
2.	Развитие прыгучести	1. прыжки на двух ногах 2. тоже, но спиной вперед 3. напрыгивание + прыжок в группировку 4. напрыгивание + прыжок с поворотом на 180 градусов 5. прыжки в группировку без остановок 6. напрыгивание + «козак» 7. выпрыгивание из глубокого приседа 8. переворот в сторону «Колесо»	Все упражнения по одной прямой	 -ноги вместе -спина прямая -выше прыжки - прямую ногу выше поднимать -выполнять без остановок -ноги прямые
3.	Развитие гибкости	1. махи вперед ногами, руки в стороны 2. то же, но с прыжком 3. махи назад с наклоном	Все упражнения по одной прямой	-мах выше -приземление – ноги вместе -ниже наклон
Основная часть: 60 минут				
1.	Разучивание первой части танцевальной композиции. Воспитание чувство ритма и коллективизма	1. танцевальные движения в сочетании базовых шагов и элементов сложности аэробики 2. то же, под музыку	20 минут	-будьте внимательнее -выполнять точно под музыку
2.	Развитие силы мышц брюшного пресса	1. поднимание ног на шведской стенке; 2. и.п. - лежа на спине, руки за голову, ноги на второй перекладине-поднимание туловища; 3. и.п. – лежа на спине, руки за нижнюю перекладину-поднимание ног;	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-выполнять без остановок -ноги прямые

		4. и.п. – лежа на спине, руки вытянуты вверх – одновременное поднятие ног и рук («складки»)		-ноги прямые -ноги вместе
3.	Развитие специальной выносливости, закрепление базовых шагов, воспитание чувства ритма	Базовые шаги под музыку: - прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK), - выпад (LUNGE), - подскок (SKIP), - подъем колена (KNEE LIFT), - бег (JOG), - шаг (MARCH)	Каждый базовый шаг по 32 счета	-прыжок выше -опускаться на полную стопу -колени выше -спина прямая -носки оттянуты
4.	Развитие силы мышц рук	1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. и.п.- о.с., поднятие рук в стороны, в руках гантели 3. отжимание в упоре «венсон» 4. и.п. – упор лежа, поочередное поднятие рук вверх	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-живот не опускать -руки прямые -спина прямая -носки оттянуты -таз не опускать
5.	Развитие специальной выносливости, закрепление базовых шагов, воспитание чувства ритма	Базовые шаги под музыку: - прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK), - выпад (LUNGE), - подскок (SKIP), - подъем колена (KNEE LIFT), - бег (JOG), - шаг (MARCH)	Каждый базовый шаг по 32 счета	-прыжок выше -внимательно слушать музыку -колени выше -спина прямая -выше колени
6.	Развитие силы мышц спины	1. и.п.- лежа на животе, руки за голову-поднятие туловища; 2. и.п.- то же, руки вытянуты вверх -одновременное поднятие туловища и ног; 3. и.п. – то же, упражнение «лодочка» 4. и.п. – упор лежа на предплечьях	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-поднимать выше -выполнять без остановок -ноги прямые -ноги вместе -таз не опускать

7.	Развитие специальной выносливости, закрепление базовых шагов, воспитание чувства ритма	Базовые шаги под музыку: - прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK), - выпад (LUNGE), - подскок (SKIP), - подъем колена (KNEE LIFT), - бег (JOG), - шаг (MARCH)	Каждый базовый шаг по 32 счета	-прыжок выше -опускаться на полную стопу -колени выше -спина прямая -носки оттянуты
8.	Развитие силы мышц ног	1.выпрыгивание из глубокого приседа; 2. прыжок в группировку; 3. приседание, руки за голову; 4. поднимание на носки, руки на пояс	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-прыжок выше -колени выше -спина прямая -подниматься выше на носки
9.	Развитие специальной выносливости, закрепление базовых шагов, воспитание чувства ритма	Базовые шаги под музыку: - прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK), - выпад (LUNGE), - подскок (SKIP), - подъем колена (KNEE LIFT), - бег (JOG), - шаг (MARCH)	Каждый базовый шаг по 32 счета	-прыжок выше -выполнять синхронно -колени выше -спина прямая -носки оттянуты
Заключительная часть: 10 минут				
1.	Развитие гибкости	1.и.п.- сед углом, руки вверх - наклоны вперед; 2. и.п. – сед углом ноги врозь, руки вверх - наклоны вперед; 3. шпагаты: -продольный (правая нога вперед) -то же, (левая нога вперед) -прямой 4. «мост»	15 счет + 10 счет удержание 1 мин 1 мин 1 мин 5 раз	-колени не сгибать -ниже наклон -носки оттянуты -спина прямая -ноги прямые
2.	Построить занимающихся	Подведение итогов занятия	1 мин	