

## Конспект

занятия по аэробике в спортивно-оздоровительной группе

Кузнецова Татьяна Александровна, педагог доп. образования МОУ ДО Станция туризма «Абрис»

Тема учебного занятия: «Фитбол-аэробика»

Количество учащихся: 15 человек

Возраст: 7-8 лет

Место проведения и оборудование: спортивный зал станции туризма «Абрис», 16 фитболов, магнитофон, подборка музыкальных произведений.

**Цель занятия:** Совершенствование техники выполнения упражнений на фитболах при обучении и закреплении общеразвивающих упражнений и игр с элементами аэробики.

**Задачи:**

1. Познакомить с первыми 4 упражнениями нового комплекса, направленного на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
2. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ (сидя на фитболе).
3. Формировать правильную осанку и здоровую стопу.
4. Развивать творческие способности детей.

Форма учебного занятия: практическое занятие.

Форма организации работы: фронтальная.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Методы обучения: словесные методы (объяснение), наглядные методы (показ), практические методы (тренинг).

**Форма одежды:** спортивная форма.

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (разминка): 10 минут.</b>			
1.	Построение в колонну. Проверка дистанции на вытянутые руки. Сообщение цели занятия. Напоминание техники безопасности занятий с фитболами.	2 мин.	Разминка проводится под веселую музыку, выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.
2.	Ходьба с заданиями «змейкой» вокруг фитболов (топающий шаг, подскоки, ползание на высоких четвереньках).	3 мин.	Сохранять правильную осанку, быстро реагировать на смену заданий.
3.	Игра-разминка с бегом «Кто внимательней?» Дети двигаются легким бегом на носках по ковру в одном направлении между фитболами, по сигналу: «Все на мяч!» каждый ребенок старается сесть на фитбол. Тот, кто не успел сесть на фитбол, выходит за границы ковра, садится на фитбол и выполняет пружинящие движения.	3 мин.	Расстояние между фитболами не менее 1,5-2м. Дети бегают в одном направлении, стараться не задевать мячи.
4.	Дыхательная гимнастика: «Очистительное - ХА» И.П. – сидя на фитболе	2 мин.	Вдох выполняется через нос, выдох выполняется с наклоном вперед и проговариванием ХА
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 30 минут.</b>			
1.	Комплекс ОРУ		Выполняется в среднем темпе,

	И.П. – сед на мяч 1-4 пружинистые движения на мяче.	16 раз	с небольшой амплитудой. Ягодицы не отрывать от мяча.
	И.П. – то же 1- руки вперед; 2- вверх; 3- в стороны; 4- вниз	8 раз	Руки и спина прямая, плечи не поднимать.
	И.П. – то же 1-8 – марш.	8 раз	Активная работа руками, спина прямая.
	И.П. – то же 1-2 правая рука в сторону, наклон головы вправо; 3-4 левая рука в сторону, наклон головы влево; 5-6 руки вперед, наклон вперед 7- руки назад, наклон назад 8- и.п.	8 раз	Спина прямая, выполнять в медленном темпе.
	И.П. – сед на мяч, руки на пояс 1- правая нога вперед на пятку; 2- в сторону; 3- вперед; 4 – и.п. 5-8 то же левой ногой	8 раз	Нога прямая, выполняется в среднем темпе.
	И.П. – сед на мяч 1-4 круговые вращения туловищем вправо; 5-8 влево.	8 раз	Спина прямая, держаться за мяч.
	И.П. – то же 1-7 прыжки вокруг собственной оси вправо; 8-16 влево	8 раз	Спина прямая, выполняется в среднем темпе, держаться за мяч.
	И.П. – сед на мяч, руки на пояс 1-2 наклон вперед (выдох) 3-4 и.п. (вдох) 2.	8 раз	Мяч немного откатывается назад, ноги прямые.
2.	Упражнения стоя: И.П. – о.с. мяч в руках. 1- мяч вверх; 2- вниз	8 раз	Вдох выполнять через нос – мяч вверх, выдох через рот – мяч вниз.
	И.П. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью Повороты туловища вправо, влево	8 раз	Максимально скручивать туловище.
	И.П. – то же. «Маятник»	8 раз	Руки не сгибать, спина прямая.
	И.П. – то же 1-4 прокатывание мяча вперед, 5-8 назад	8 раз	Прокатить фитбол как можно дальше, пятки от пола не отрывать.
	И.П. – стоя около футбола. О.С. 1 – присед с опорой руками на фитбол 2- и.п.	8 раз	Спина прямая, колени в стороны.

	<p>И.П. – стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у футбола.</p>	8 раз	Руки в стороны, спину закрепить, выполнять в медленном темпе.
3.	<p>Упражнения сидя на фитболе: - И.П. сед на фитбол, руки в стороны. Перекаты с носочков на пятки.</p>	8 раз	Ягодицы не отрывать от мяча, руки и спина прямые.
	<p>- И.П. то же Ходьба вперед, постепенно опуская спину на мяч. Затем постепенно поднимаясь идти назад в и.п.</p>	4 раза	В положении лежа удерживать равновесие как можно дольше, руки в стороны.
	<p>- И.П. то же, руки в стороны Ноги оторвать от пола и удерживать равновесие.</p>	4 раза	Пятки и голень как можно ближе к мячу.
4.	<p>Упражнения лежа на ковре на спине: - И.П. лежа на спине, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и обратно в и.п.</p>	4 раза	Приподнять таз, когда колени согнуты, средний темп.
	<p>- И.П. то же, ноги согнуты в коленях, стопы на фитболе 1- обхватить мяч стопами; 2-3 приподнять вверх; 4- и.п.</p>	4 раза	Спину не отрывать от пола, без потери мяча.
	<p>- И.П. то же, прямые ноги на мяче 1- поднять таз 2-3 удержать положение 10 сек 4-и.п.</p>	4 раза	Руки вдоль туловища, спину не прогибать, не допускать нагрузки на шею.
5.	<p>Упражнения лежа на животе, на фитболе: - «Качалочка» И.П. – стойка на коленях, руки на мяче. 1-перекат вперед по мячу, упор на руки 2-6 задержать положение; 7-8 и.п.</p>	4 раза	В стойке на руках, туловище выпрямить, ноги прямые вместе, носки оттянуты. Выполнять в медленном темпе. Страховка.
	<p>- И.П. – лежа на животе, на мяче. Ходьба на руках вперед и назад.</p>	4 раза	Ноги прямые параллельно полу, темп средний. Страховка.
	<p>- «Самолет» И.П. то же, прямыми ногами упор в пол. 1- спину поднять как можно выше, руки в стороны 2-3 задержать положение; 4-и.п.</p>	4 раза	Вдох выполнять при поднятии спины через нос, выдох через рот при опускании в и.п.
6.	<p>Музыкально-подвижная игра «Кто не спрятался?». Мячи произвольно лежат по залу. Дети стоят в колонну. На куплет песни направляющий (он же – водящий) ведёт колонну в любом направлении, показывая различные движения, ребята повторяют за ним. На припев песни: «Кто не спрятался» направляющий закрывает глаза руками и ждёт окончания припева. В это</p>	5 мин. 2 раза	Двигаться между мячами, не задевая их.

	<p>время дети разбегаются по залу и «прячутся» за мячами. На проигрыш водящий, открыв глаза, быстро называет человека, который лучше всех спрятался (то есть, сидит неподвижно). Он становится водящим. Выигрывают те дети, которые были водящими.</p>		
<p>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:      5 минут.</p>			
1.	<p>Игра малой подвижности «Гусеница». Дети сидят на фитболах в колонне друг за другом. По сигналу педагог дает в руки фитбол первому игроку, тот передает его следующему и т.д. и затем мяч возвращается обратно.</p>	2 раза	<p>Если детей много, можно разделить на команды. Стараться не потерять мяч и равновесие на фитболе.</p>
2.	<p>Упражнения лежа на спине на фитболе: «Звездочка». -И.П.- лежа на спине, на мяче, руки в стороны, упор прямыми ногами в пол. Уборка фитболов. Подведение итогов занятия.</p>	2 мин.          1 мин.	<p>Выполнять сгибание и разгибание ног. В медленном темпе упражнение на расслабление.</p>