

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сосновский центр образования»
Ленинградской области Приозерского района

Конспект учебного занятия

Аэробика классическая класс LOW. «Базовые шаги и освоение блока повышенной сложности»

Педагог дополнительного образования
Шмуренко Ирина Михайловна

**Сосново
2017**

Состав группы 12 человек разновозрастная группа, второго года обучения в детском объединении «ТЕМП».

Раздел Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW).

Тема: «Базовые шаги и освоение блока повышенной сложности».

Тип занятия: комбинированное.

Цель: Использование базовых шагов классической аэробики повышенной сложности для самореализации и самосовершенствования обучающихся.

Задачи:

Личностные:

- Формирование положительного отношения к результату своей деятельности.
- Принимать дружелюбно отношения партнерства, уважать успехи сверстников

Метапредметные:

- РУУД: выполнение задания в соответствии с целью, соблюдая правила безопасности.
- ПУУД контролировать и объективно оценивать результат, причины успеха или не успеха практической деятельности.
- КУУД: умение слушать и слышать педагога.

Предметные:

- Технично выполнять движения.
- Ритмично и синхронно выполнять блок повышенной сложности из базовых шагов аэробики.
- Развивать общую выносливость и укреплять мышечный корсет.

Форма проведения занятия: аудиторная

Планируемый результат:

Личностные (ЛУУД) и метапредметные (УУД):

- адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку;
- чувствовать уверенность, верить в свои возможности;
- выполнять задания в соответствии с целью, соблюдая правила безопасности;
- уметь проговаривать последовательность действий;
- объективно оценивать свой результат и контролировать самочувствие.

Предметные:

Теоретический материал-

- знать и владеть терминологией базовых шагов;
- уметь понимать, находить отличительные особенности и сложность в техническом выполнении упражнений.

Практический материал-

- технично выполнять движения с учетом темпоритма — четко, сильно, связки на 8-16-32 счета с музыкальным сопровождением и без него;
- ритмично и синхронно выполнять блок повышенной сложности из базовых шагов аэробики;
- в зеркальном отображении видеть и своевременно устранять ошибки;
- развивать двигательную память до автоматизма.

Методы обучения:

- словесный
- репродуктивный
- практический (самостоятельная работа)

Материально-техническое оснащение занятия:

Актовый зал с зеркальным оборудованием в структурном подразделении отделения дополнительного образования детей МОУ «Сосновский центр образования».

для обучающихся:

коврики для упражнений в партере и стретчинга.

для педагога:

ноутбук и динамики для музыкального сопровождения, музыкальная подборка на 135-138 уд/мин.

Содержательные блоки учебно-тренировочного занятия (90 мин)

№	Этапы	Время/ мин	Форма работы
1	Мотивационный этап. Цель: создание позитивного настроения (приветствие). Проверка готовности к занятию, внешнего вида и самочувствия. Сообщение темы и цель занятия.	2	Беседа Распределение по залу перед зеркалами в шахматном порядке за педагогом.
2	Подготовительный этап. Разминка. Цель: подготовить и адаптировать организм к физической нагрузке. - строевые, порядковые упражнения, быстрая ходьба на месте, легкий бег в продвижении.	3	Самостоятельная работа
3	Основная деятельность. Цель: совершенствовать двигательный навык блока повышенной сложности. -ОРУ - Динамический стретчинг -Блок класс LOW повышенной сложности. -Упражнения в партере -Стретчинг -Игровой момент	10 5 40 15 5 5	Поэтапные рекомендации и выполнение деятельности репродуктивным способом. Самостоятельная деятельность
4	Рефлексивный этап. Подведение итогов.	5	Самоанализ, опрос детей.
		90 мин	

ХОД ЗАНЯТИЯ

Этап урока	Деятельность и рекомендации педагога	Деятельность обучающихся
1. Мотивационный этап.	Позитивное настроение при встрече (приветствие) и анализ готовности, внешнего вида. Анализирую самочувствие детей, если есть проблемы, рекомендую скорректировать деятельность на самочувствие. Сообщаю тему и цель занятия.	Оценивают готовность к занятию, внешний вид, сообщают о своем самочувствии. Определяют основную деятельность – освоение блока повышенной сложности, доведение его до автоматизма.
2. Подготовительный этап. Разминка.	Обращаю внимание на дистанцию при построении. - Замеряем ЧСС. -Начинаем разминку! Включаю музыкальный фон. Активизирую и направляю деятельность детей на самостоятельную работу. -Отлично справились и разогрелись! Переходим к следующему этапу.	Построение в круг, следим за дистанцией. Замеряют ЧСС в покое. Закрепляют навык коллективного действия. Самостоятельно выполняют быструю ходьбу, строевые и порядковые упражнения, легкий бег, поскоки в продвижении.
3. Основная деятельность.	-Пожалуйста подходим к зеркалам и активизируем себя на развитие и укрепление мышечного корсета. • <u>ОРУ</u> Называю и показываю упражнения на все части тела: для плечевого пояса, мышц груди и спины, маховые движения ногами для мышц бедра и ягодичных мышц, используя средний темп музыкального фона. Активизирую внимание детей на исходные позиции. Обращаю внимание на осанку, корректирую деятельность, технику упражнений. Одобряю точное выполнение, поясняя его значение. -Отлично! Растягиваем разогретые мышцы, готовим их к интенсивной и амплитудной работе повышенной сложности.	Распределяются по залу перед зеркалами в шахматном порядке, проверяют дистанцию по ТБ. Дети закрепляют ЗУН знакомого комплекса ОРУ. Наблюдая за деятельностью в зеркала, контролируют осанку и технику упражнений, Анализируют качество, технику действий, корректируют неточности в исполнении. Двигаются синхронно, ритмично. Контролируют самочувствие. Занижают границу интенсивности.

	• Динамический стретчинг -Выполняем упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Совместно с детьми выполняю упражнения. -Слегка растягиваем разогретые мышцы. -Достаточно, молодцы! Подшли к основной цели занятия. Координирую деятельность на увеличение интенсивности. - Сегодня мы будем использовать следующие приемы и варианты усложнений: 1. Сначала разучиваем упражнение по частям, а затем объединяем в одно целое, изменяя темп движения (сначала каждое движение выполняем на 2 счета, а затем на каждый). 2.Следующее усложнение-изменение геометрии движения: выполняем движение по квадрату, диагонали, углу, с продвижением вперед и назад, с разворотом боком, спиной. <u>Проговариваю и показываю поочередность движения</u> • Блок повышенной сложности ✓ И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 поднимаясь на носок и опускаясь на полную стопу круг правым плечом назад; 3–4 – то же левым плечом; 5 – полунаклон, руки за спину; 6 – и.п.; 7 – полуприсед, руки вверх, хлопок над головой; 8 – и.п. ✓ И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 выставление правой ноги на пятку по диагонали (хил-тач); 3-4 - и.п.; 5-8- то же левой ногой. Добавляем движения руками: на	Слегка растягивают основные мышцы, подготавливают их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы. Мысленно вникают и понимают приемы и варианты усложнений. Следуют методическим рекомендациям. Адаптируются в движениях. Следят за дыханием, контролируют технику.
--	---	---

	крест - в стороны. ✓ И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 прыжок вместе; 3-4 прыжок врозь, 5-6 прыжок вместе, 7-8 прыжок вверх. Руки на поясе. ✓ И.п. – ноги вместе. Приставной шаг (Step Touch–степ-тач): вперед, назад, в сторону; с поворотом направо, налево; с поворотом кругом; углом. Добавляем движения руками: вверх – вместе, поочередно, в стороны– вместе, поочередно. ✓ И.п. – ноги вместе. Скрестный шаг (Cross-Step–кросс-степ). ✓ И.п. – ноги вместе. V-Step с продвижением вперед; с поворотом направо, налево. Движения руками: вверх – вместе, поочередно. ✓ И.п. – ноги вместе. Перескок: 1-мах правой ногой по диагонали, 2-в сторону,3-4 перескок, 5-8 то же с левой ноги. Пауза. - Как настроение? Отлично! Не унываем, у нас все получится, окей! (поднимаю настроение у детей для самореализации и совершенствования результата в «ситуации успеха»). -Закрепляем блок последним повтором, замеряем ЧСС, сравниваем с предыдущей. Переходим к упражнениям в партере на коврике. • Упражнения в партере -Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса и талии, лежа на спине,	Выполняют и ориентируют упражнения на различные передвижения. Координируют одновременное движение рук и ног. На эмоционально положительной волне, освоив технику, выполняют комбинацию 3-4 раза в быстром темпе. Дополняют, закрепляют и доводят блок до автоматизма заряжаясь “ситуацией успеха”. Берут коврики и располагаются по залу “елочкой” по ТБ.
--	---	--

	напоминаю о самоконтроле. ➤ Основной наклон (или подъем корпуса-ВЧТ). ➤ Циркулярный наклон, универсальное упражнение выполняем сначала по часовой стрелке, затем - против. ➤ «Велосипед», (имитируем движения давления на педали). ➤ Подъем ног вертикально. ➤ Боковой наклон, лежа на боку (сначала на правом, потом на левом). Делаю ориентировку на самочувствие и выносливость детей для оптимальной дозировки подходов и количества повторений упражнений. -Достаточно, переходим к растяжке и развитию гибкости. • Стретчинг Рекомендую упражнения для данной деятельности, контролирую длительность и качество, корректирую ошибки (если есть в наличии) в технике. Акцентирую внимание на значение гибкости и методику растягивания мышц. • Игровой момент Направляю деятельность на эмоциональное равновесие. Игра «Отгадай! Кто тебя позвал?»	Принимают исходное положение – лежа, руки за головой, согнуты в локтях. Колени согнуты, ступни расставлены и упираются впол. Следуют методическим рекомендациям. Выполняют движение за счет усилия верхней, нижней и боковой части брюшного пресса. Выполняют в среднем темпе, контролируя ощущение жжения в рабочей зоне. Самостоятельно выполняют дыхательные упражнения и упражнения на растягивание, улучшают гибкость, увеличивая доступный связкам и суставам диапазон движений. Замеряют ЧСС после восстановления. Выполняют в спокойном темпе, контролируя ощущение жжения в растягиваемой зоны. Упражняют внимание, взаимодействуя между собой.
Рефлексивный этап.	-Цель оправдана? Повторите какие варианты усложнений мы использовали. Какие трудности, и в какой момент были у вас? Как возможно это исправить?	Оценивают свою деятельность. Проговаривают варианты усложнений. Анализируют, объясняют доступные и сложные моменты, делают выводы для работы над ошибками.