**Конспект**

 **занятия по аэробике**

**Группа**: 2 года обучения.

**Тема**: Повторение базовых шагов. Разучивание упражнений с фитболом.

**Задачи**: Повторение базовых шагов, разучивание упражнений с фитболом, укрепление мышц, развитие гибкости, координации, воспитание потребности к занятиям спортом

**Место проведения**: Спортивный зал

**Спортивный инвентарь**: Музыкальный центр, фитболы по кол-ву воспитанников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | **Вводная часть**1. Построение, приветствие
2. Измерение ч.с.с. (кол-во ударов в минуту)
3. Проверка домашнего задания.
4. Задачи урока
 | **2 мин** | быстрое и четкое выполнение действий |
|  | **Подготовительная часть** | **13 мин** |  |
|  | **легкий бег** |  5 кругов |  не выбегаем из строя, по свистку выполняем задания |
|  | **бег** с заданием- правым боком- левым боком- с высоким подниманием бедра- с захлестом голени | 2 круга2 круга1 круг1 круг | руки на поясеслушаем счет, выше поднимаем коленоинтенсивнее делаем захлест |
|  | **ходьба** без задания- на носочках- на пяточках- на внутренней стороне ступни- на внешней стороне ступни | 1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг |  восстанавливаем дыханиеруки на поясе, спина прямая |
|  | **1.упражнение для мышц шеи**- И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе1. наклон головы вправо2.И.П.3. наклон головы влево4. И.П.5.наклон головы вперед6. И.П.7. наклон головы назад.8. И.П.**2. упражнения для мышц плечевого пояса**- И.П. – О.С..1-2 поочередное поднимание плеч вверх3-4 поочередное опускание плеч вниз-И.П. тоже1.одновременное поднимание плеч вверх2. И.П.3. одновременное опускание плеч вниз.4. И.П.- И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед – скрестные движения перед собой «ножницы»- И.П.- О.С.- руки вверх.Поочередное расслабление рук: кисть- предплечье- плечо | 8 раз8 раз8 раз8 раз4 раза | наклоны выполняем медленно, без рывков, плечи остаются неподвижнымиследим за правильным выполнением, плечи опускаем до концаследим за правильной осанкойруки в локтевых суставах не сгибать, держим на уровне плечакцентировать внимание на ритме дыхания |
| **2** | **Основная часть** | **60 мин** |  |
|  | 1. **повороты**

И.П. ноги вместе, руки на поясе. Повороты туловища вправо- влево | 8 раз  | спина прямая, локти разведены в сторону |
|  | 1. **наклоны**

- И.П.- ноги врозь, руки на поясе1- наклон влево2 И.П.3- наклон вправо4 И.П.5. наклон вперед6 И.П.7. наклон назад.8 И.П.-И.П.- ноги врозь, руки на поясе1. наклон к правой ноге, 2. наклон вперед3 наклон к левой ноге.4. И.П. | 8 раз8 раз | спина прямая, глубже наклонноги не сгибаем, тянемся за руками, наклоны пружинистые |
|  | 1. **прыжки**

попеременные прыжки на левой, правой, двух ногах |  по 8 раз | выше прыжки |
|  | 1. упражнения в партере

**- «веер»**И.П.- сед стопа к стопе. Поочередное складывание пальцев в кулак**- «велосипед»**И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередная работа ног, имитация езды на велосипеде**- «орешек»**И.П.- сед в группировке. Перекаты назад – вперед в группировке.**- И.П**. лежа на спине, руки вверху.1- потянуться2 И.П.3- потянуться4 И.П.**-** «Злая кошка, добрая». И.П. – упор стоя на коленях.1-прогнуться, голову вперед2-выгуться, спина круглая.  **- «лодочка»**И.П.- лежа на животе, руки вверху1- одновременно поднимаем прямые ноги и руки, 2.И.П. | по 3 раза20 раз 10 раз8 раз16 раз10 раз | руки на весу, локти не касаются туловищанога выпрямляется над полом10 вперед и 10 назад руки держат ноги, голова прижата к грудипотянулись- вдохрасслабились- выдохпрогнуть спину, голова смотрит вперед, круглая спина, голова внизпрогнуться как можно больше, ноги не сгибать |
|  | 1. разучивание упражнений

 с фитболом**- стоя, мяч в руках**И.П. ноги вместе, мяч внизу.1. правая нога назад на носочек, мяч вверх2. И.П.3.левая нога назад на носочек 4. И.П.**И.П.**ноги врозь, мяч внизуна четыре счета наклон вперед, мяч перед собой**И.П.** ноги врозь, мяч внизу1.одновременный поворот корпуса влево, мяч влево –вниз, правая нога на носок2. И.П. | 12 раз8 раз8 раз | следим за осанкой, мяч держим на вытянутых рукахколени не сгибаем, тянемся за мячом впередспина прямая, нога прямая на носочке |
|  | - **лежа на мяче**И.П. лежа на мяче животом вниз. Руки и ноги на полу1. одновременное поднятие правой руки и левой ноги2.И.П.3.одновременное поднятие левой руки и правой ноги4. И.П.**«Тачка»** И.П. лежа на мяче животом вниз, упор руками в пол. Перешагивание вперед на 4 счета.перешагивание назад на 4 счета в И.П.«**Качалка**»И.П. тоже. Покачивание на фитболе вперед-назад**«Кран»**И.П. тоже.поднимаем ноги вверх с удержанием 5 счетов. Возвращаемся в И.П.**«маятник»**И.П. лежа на спине на полу, мяч зажат стопами, руки вдоль туловища ладонями вниз1. поднятие мяча за голову.2. И.П.**«Качалка»**И.П. лежа на спине на мяче, ноги полусогнуты в коленях Покачивание на фитболе вперед-назад | 8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | удерживаем равновесие, рука и нога прямая и натянутаяруки напряжены, перешагиваем вперед, ноги катятся по мячу.стараемся удержать баланс.медленно выполняем перекаты руки напряжены, выполняем складочку, ноги катятся по мячу, тазом тянемся вверх, стараемся удержаться на мячеладони упираются в пол, мячом касаемся пола  мячик придерживаем руками сбоку, голова лежит на мяче, выполняем медленно |
|  | 1. базовые шаги

- основной шаг **«Сова»** -приставной шаг **«Тик- так»**-шаг буквой V «**Кнопочки»**- открытый шаг **«Ванька- Встанька»**-шаг со скольжением **«Танцующие бегемотики»** | 8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз |  слушаем счет, следим за осанкой |
| **3** | **Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
|  | 1. Подвижная игра «По команде»2.Восстановление дыхания:3. Проверка Ч.С.С.4. Подведение итогов. 5. Домашнее задание: прыжки на скакалке наклоны, приседаниябалансировка на фитболе | 8 мин2 мин1 мин3 мин1 мин50 разпо 10 раз2 мин | будьте внимательны, следите за командамипроследить за восстановлением пульсаобратить внимание на ошибки, указать путь их исправления |