**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 круга  2 круга  1 круг  1 круг | руки на поясе  слушаем счет, выше поднимаем колено  интенсивнее делаем захлест |
|  | **ходьба** без задания  - на носочках  - на пяточках  - на внутренней стороне ступни  - на внешней стороне ступни | 1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг | восстанавливаем дыхание  руки на поясе, спина прямая |
|  | **1.упражнение для мышц шеи**  - И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  1. наклон головы вправо  2.И.П.  3. наклон головы влево  4. И.П.  5.наклон головы вперед  6. И.П.  7. наклон головы назад.  8. И.П.  **2. упражнения для мышц плечевого пояса**  - И.П. – О.С..  1-2 поочередное поднимание плеч вверх  3-4 поочередное опускание плеч вниз  -И.П. тоже  1.одновременное поднимание плеч вверх  2. 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 раз  8 раз  8 раз  8 раз  4 раза | наклоны выполняем медленно, без рывков, плечи остаются неподвижными  следим за правильным выполнением, плечи опускаем до конца  следим за правильной осанкой  руки в локтевых суставах не сгибать, держим на уровне плеч  акцентировать 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 поясе  1- наклон влево  2 И.П.  3- наклон вправо  4 И.П.  5. наклон вперед  6 И.П.  7. наклон назад.  8 И.П.  -И.П.- ноги врозь, руки на поясе  1. наклон к правой ноге,  2. наклон вперед  3 наклон к левой ноге.  4. И.П. | 8 раз  8 раз | спина прямая, глубже наклон  ноги 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- потянуться  2 И.П.  3- потянуться  4 И.П.  **-** «Злая кошка, добрая».  И.П. – упор стоя на коленях. 1-прогнуться, голову вперед 2-выгуться, спина круглая.    **- «лодочка»**  И.П.- лежа на животе, руки вверху  1- одновременно поднимаем прямые ноги и руки,  2.И.П. | по 3 раза  20 раз    10 раз  8 раз  16 раз  10 раз | руки на весу, локти не касаются туловища  нога выпрямляется над полом  10 вперед и 10 назад  руки держат ноги, голова прижата к груди  потянулись- вдох  расслабились- выдох  прогнуть спину, голова смотрит вперед, круглая спина, голова вниз  прогнуться 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 вверх  2. И.П.  3.левая нога назад на носочек  4. И.П.  **И.П.**ноги врозь, мяч внизу  на четыре счета наклон вперед, мяч перед собой  **И.П.** ноги врозь, мяч внизу  1.одновременный поворот корпуса влево, мяч влево –вниз, правая нога на носок  2. И.П. | 12 раз  8 раз  8 раз | следим за осанкой, мяч держим на вытянутых руках  колени не сгибаем, тянемся за мячом вперед  спина прямая, нога прямая на носочке |
|  | - **лежа на мяче**  И.П. лежа на мяче животом вниз. Руки и ноги на полу  1. одновременное поднятие правой руки и левой ноги  2.И.П.  3.одновременное поднятие левой руки и правой ноги  4. 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 вниз  1. 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 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | удерживаем равновесие, рука и нога прямая и натянутая  руки 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 мяче  ладони 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 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 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, приседания  балансировка на фитболе | 8 мин  2 мин  1 мин  3 мин  1 мин  50 раз  по 10 раз  2 мин | будьте внимательны, следите за командами  проследить за восстановлением пульса  обратить внимание на ошибки, указать путь их исправления |