

Степанова Инна Николаевна,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Центр внешкольной работы» г. Тулы

План-конспект занятия по аэробике

Группа: сводная (дети и их родители, педагоги Центра).

Состав группы: 11 чел.

Возраст обучающихся: 13-40 лет.

Дата и время проведения занятия: 18.04.18г., 17.00

Продолжительность занятия: 45 мин.

Тема занятия: Степ-аэробика.

Форма проведения: мастер-класс.

Цель: Познакомить обучающихся со степ-аэробикой в активном взаимодействии взрослых и детей.

Задачи:

Личностные

- включить детей и взрослых в процесс непосредственного неформального взаимодействия;
- воспитывать чувство «мы»;
- развивать интерес к новым видам аэробики по укреплению здоровья;

Метапредметные:

- развить силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;
- способствовать проявлению воли, дисциплинированности, взаимодействию с партнёрами;
- тренировать выдержку, трудолюбие, целеустремленность;

Образовательные (предметные)

- сформировать представление о новом виде аэробики – степ-аэробике и необходимости соблюдения правил выполнения упражнений;

Региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России-2018»

- помочь правильно уменьшить лишний вес, улучшить фигуру, осанку;
- научить воспитанников правильности работы на степ - платформах, с мячами и с гантелями.

Ключевые понятия: степ-аэробика, мышцы ног и рук, ягодичные мышцы, личный пример, труд на равных, чувство «мы».

Материалы и оборудование:

Для педагога:

1. План - конспект занятия.
2. Степ-платформы, гантели, мячи для аэробики и малые мячи.
3. Аудиоаппаратура.

Для обучающихся:

1. Степ - платформы, гантели, мячи для аэробики.

План занятия.

1. Мотивационная часть – 5 минут.
2. Разминка - 5 минут.
3. Аэробная часть (простая) - 10 минут.
4. Аэробная часть (усложнённая) - 10 минут.
5. Заминка - 2 минуты.
4. Силовая часть с предметами – 10 минут.
5. Рефлексия - 3 минуты.

Ход занятия.

1. Мотивационная часть.

Переключка присутствующих детей, напоминание о технике безопасности.

Объявление темы занятия.

Вступительная беседа:

Мечту об идеально сложенном теле очень легко осуществить, если поближе познакомиться с одним из эффективных видов спорта для формирования фигуры – степ-аэробикой.

Региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России-2018»

Она представляет собой сочетание ритмического дыхания с комплексом упражнений, действие которых направлено на тренировку больших групп мышц.

Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами». Упражнения очень просты, их может выполнить любой человек, независимо от возраста и степени физической подготовки.

Влияние степ-аэробики на фигуру и организм человека:

1. Служит эффективным средством для профилактики и лечения артрита и остеопороза.

2. Улучшает форму ягодиц, голеней и бёдер.

3. Способствует снижению веса.

4. Укрепляет нервную, дыхательную и сердечнососудистую систему.

5. Улучшает работу вестибулярного аппарата.

При выполнении упражнений степ-аэробики необходимо придерживаться некоторых правил:

- Подъём на платформу следует осуществлять не за счёт спины, а за счёт работы мышц ног.

- Ступню на платформу необходимо ставить одновременно всю полностью.

- Все движения должны быть ритмичными, но не резкими.

- Спина во время упражнений должна быть прямой.

- За 30 минут до начала занятий выпить 1-2 стакана воды.

Противопоказания для занятий степ-аэробикой.

Степ-аэробика противопоказана тем, кто страдает сердечнососудистыми заболеваниями и болезнями суставов. От этого вида спорта стоит отказаться все, кто страдает варикозным расширением вен, грыжей позвоночника. Степ-аэробикой лучше заниматься чаще, чем 2 раза в неделю. Одежда для занятий степ-аэробикой должна быть удобной, из натуральных тканей, чтобы кожа дышала. Обувь должна беречь ноги от травмы. Лучше заниматься в кедах

Региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России-2018» или кроссовках. Можно использовать инвентарь: гантели, аэробные и малые мячи.

2. Разминка.

Распределение обучающихся по платформам, упражнения для подготовки мышц к предстоящей работе: мышц шеи, плеч, рук, туловища, бёдер и ног.

3. Аэробная часть (простая).

1-е упражнение. Встать перед платформой. Сначала ставим правую ногу, следом левую, приставив её к правой. Затем правую ногу отправить на пол и приставить к ней левую. Затем повторить то же другой ногой.

2-е упражнение. То же самое, включая работу рук: руки вперёд-назад и хлопки.

3-е упражнение. Встать на платформу. Ноги вместе. Заход на платформу с разных ног: правая - левая поочередно.

4-е упражнение. Упражнение ВИ-СТЕП. Заход на платформу. Ноги – в сторону.

5-е упражнение. Чередование двух видов шагов: ноги вместе и ноги в сторону.

4. Аэробная часть (усложнённая).

1-е упражнение. Заход на платформу. Ноги врозь. Руки внахлест. Ноги и руки работают синхронно. Темп быстрый.

2-е упражнение. Заход на платформу. Ноги вместе. Руки внахлест. Ноги и руки работают синхронно. Темп быстрый.

3-е упражнение. Заход на платформу. Мах согнутой ногой вверх. Темп быстрый.

4-е упражнение. Заход на платформу. Смена ног. Мах согнутой ногой вверх. Руки вверх. Ноги и руки работают синхронно. Темп быстрый.

5-е упражнение. Заход на платформу. Бедро в сторону. Противоположная нога сгибается. Подъём рук вверх и на бедро. Ноги и руки работают синхронно. Темп быстрый.

5. Заминка. Упражнение: марш на месте.

6. Силовая часть с предметами.

1-е упражнение. Марш. Подъём рук с предметами вверх и вниз.

2-е упражнение. Заход на платформу. С правой и лево ноги поочерёдно. Ноги в сторону. Руки с предметом вперёд и к груди. Ноги и руки работают синхронно. Темп быстрый.

3-е упражнение. Заход на платформу. С правой и лево ноги поочерёдно. Ноги вместе. Руки с предметом вперёд и к груди. Ноги и руки работают синхронно. Темп быстрый.

4-е упражнение. Танцевальные упражнения.

5-е упражнение. Заход на платформу. Сход - с прыжком. Руки на поясе. Темп очень быстрый.

6-е упражнение. Заход на платформу. Подъём ноги вверх. Сход - с прыжком. Руки на поясе. Темп очень быстрый.

7-е упражнение. Заход на платформу. Ноги в стороны. Сход - с прыжком. Руки - хлопок. Темп очень быстрый.

8-е упражнение. Заход на платформу. Подъём ноги вверх. Хлопок руками под согнутой ногой. Смена ног: правая - левая. Темп очень быстрый.

7. Рефлексия. Мотивация к следующим занятиям по стэп-аэробике: упражнение с отжиманием. Опрос о самочувствии. Ответы на возникшие вопросы - поиск в интернете для обсуждения на следующем занятии. Поощрительные призы-комплименты. Поклон.