

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

**Цель занятия:** разучивание техники выполнения базовых шагов в фитнес-аэробике

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, секундомер, музыкальный центр, утяжелители

### **ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:**

1. **Образовательные:** разучить технику выполнения базовых шагов;
2. **Оздоровительные:** повышать уровень физической подготовленности учащихся, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развивать и совершенствовать физические качества (сила, специальная выносливость, гибкость), координационные способности спортсменов, точность воспроизведения движений;
3. **Воспитательные:** развивать волевые, морально-этические качества (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, самоконтроль), формировать умение работать в команде, формировать потребность в здоровом образе жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<b>Разминка</b>	<b>19 мин.</b>	
1.1.	Ходьба без задания Ходьба на носках, руки вверх Ходьба на пятках, руки на пояс Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны Ходьба на внутренней стороне стопы, руки в стороны Ходьба с постепенным ускорением темпа, переходя на бег Медленный бег Бег с ускорением Бег змейкой	30" 30" 30" 30" 1 мин 1 мин  1 мин 1 мин 1 мин	Спина прямая, голову не опускать Смотреть перед собой. Следить за дыханием Выполнять медленно. Вдох через нос, выдох через рот.

<p>Ходьба с восстановление дыхания 1-2- вдох, руки вверх 3-4- выдох, руки вниз</p>	1 мин	Спина прямая, движения плавные Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений
<p>И. п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1- поворот головы вправо 2- и. п. 3- повороты головы влево 4-и.п.</p>	1 мин	Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения Следить за осанкой, руки прямые Ноги не сгибать Плечи не задирает
<p>И.п. - о.с., руки на пояс 1-руки вперед 2-сгибаем в локтях, локти в сторону, руки к плечам 3-руки вверх 4-и.п.</p>	1 мин	Движения под разноименную ногу, спина и руки прямые Спина прямая, сзади стоящая нога прямая
<p>И. п.- о.с. 1-4- круговые вращения кистями во внутрь 5-8- тоже наружу</p>	1 мин	Следить за правильным выполнением упражнений
<p>И. п.- о.с. 1-4- круговые вращения руками вперед 5-8- назад</p>	1 мин	
<p>И. п.- о.с. 1-4- разноименные вращения, левая вперед, правая назад 5-8- тоже в другую сторону</p>	1 мин	
<p>И.п. - о.с. 1-4- скрестные движения прямыми руками</p>	1 мин	
<p>И. п. - о.с. 1-4 - круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь 5-8 - наружу</p>	1 мин	
<p>И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз 1 - наклон корпуса влево, тянемся левой рукой к левому колену 2 - тоже наклон вправо И. п.- стойка ноги врозь, руки за головой</p>	1 мин	

	<p>1-2- поворот вправо 3-4- поворот влево И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вперед, руки в стороны, поворот влево 2-и.п. 3-тоже поворот вправо 4-и.п. И.п.- о.с. 1-приседание руки вперед 2-и.п. И.п.- стойка ноги врозь, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедер 1-2-правую руку отвести вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад 3-4-пружинить руку назад в этом положение 5-6- выполнить в другую сторону 7-8- пружинить другой рукой назад, в том же положение</p>	<p>1 мин  1 мин  1 мин</p>	
2	<b>Основная часть</b>	<b>56 мин.</b>	
2.1	<p>Связка из шагов: March - ходьба на месте Руки: 1-2 - круг руками снизу вверх; 3-4 - повторить. Open-step (открытый шаг) 1 - шаг правой ногой вправо, левая остается на носке 2 - касание левым носком о пол Руки: - круг попеременно левой-правой прямой рукой - круг обеими руками - разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо - сгибаем руки в локтях и разгибаем Open-step</p>	<p>2 мин  5 мин  5 мин</p>	<p>Использование метода сложения шагов: разучивание первого шага, затем второе упражнение, соединить первый и второй, повторить несколько раз, присоединить третий и т.д. Выполнять в среднем темпе Следить за правильностью выполнения упражнений Повторение соединений шагов на месте и с продвижением в различных направлениях. Следить за осанкой Следить за осанкой, держать корпус Следить за правильностью выполнения упражнений Следить за правильностью выполнения упражнений Следить за осанкой, держать корпус, руки прямые Во время прыжков следить за корпусом Уменьшение амплитуды и темпа движений</p>

<p>Руки: и.п. - руки внизу  1-2 - правая в сторону вправо;  3-4 - левая в сторону влево;  5-6 - обе руки вверх;  7-8 - и.п. (руки вниз)  Curl (за хлест голени)  1 - шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней  2 - согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице  3 - то же на другую ногу - двигаемся на за хлестом назад  Руки:  1 - вперед  2 - отвести, согнутые в локтях, назад  Grapewine (скрестный шаг)  1 - шаг правой в сторону  2 - шаг левой скрестно сзади  3 - шаг правой в сторону  4 - приставить левую  Руки:  1 - вперед  2 - сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам  3 - вперед;  4 - и.п.  Grapewine (скрестный шаг)  1 - шаг правой в сторону  2 - шаг левой скрестно сзади  3 - шаг правой в сторону  4 - приставить левую  Руки:  1 - в сторону  2 - вверх  3 - в сторону  4 - вниз.</p>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений  Выполнять в среднем темпе  Следить за правильностью выполнения упражнений</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Step-touch (приставной шаг)  1 - правую ногу в сторону вправо  2 - левую приставить на носок;  3-4 - то же на другую ногу.  Руки:  1-2 - круг руками снизу вверх;  3-4 - повторить.</p>	4 мин	
<p>Mambo  1. шаг правой вперед  2. шаг левой ногой на месте  3. шаг правой ногой назад  4. шаг левой ногой на месте  5-8 - то же с другой ноги  Руки:  1-2 - вверх;  3-4 - и.п.</p>	4 мин	
<p>V-step - ноги вместе  1-парвой ногой вперед в сторону, вправо  2- шаг левой ногой вперед в другую сторону  3-шаг правой ногой назад на место в и.п.  4- шаг левой ногой назад на место в и.п.  Руки:  1-2 - правая рука в правую верхнюю диагональ  3-4 - левую руку в верхнюю левую диагональ  5-6 - правую руку на левое бедро  7-8 - левую руку на правое бедро</p>	4 мин	
<p>A-step - ноги вместе  1-парвой ногой назад в сторону, вправо  2- шаг левой ногой назад в другую сторону  3-шаг правой ногой вперед на место в и.п.  4- шаг левой ногой вперед на место в и.п.  Руки:  1-2 - правая рука в правую верхнюю диагональ  3-4 - левую руку в верхнюю левую диагональ</p>	4 мин	



	<p>согнута, оторвать голову и правый локоть от пола и направить к левому колену  3-4 - поменять положение на другую ногу  1-8 - то же, что и 1-4, только в более быстром темпе  Отжимание  И.п. - упор, лежа с опорой на колени и кисти  1-8 - выполнить отжимание</p>	2 мин	
3	<b>Заключительная часть</b>	<b>15 мин.</b>	
3.1	<p>Заминка  И.п. - о.с.  1 - отвести правую ногу назад на носок, поднять руки вверх, прогнуться - вдох;  2 - и.п.  3-4 то же с левой ноги  И.п. - правая нога согнута в коленном суставе под углом 90°, левая нога остается сзади прямая, руками опираться в пол по обе стороны от правой стопы  1-2 - опустить левое колено к полу  3-4 - и.п.  5-8 - пружинистые движения  И.п. - лежа на левом боку, опора на правое предплечье  1-2 - мах правой ногой за правое плечо  3-4 - и.п.  5-6 - то же на другую ногу  7-8 - и.п.  И.п. - лежа на левом боку. Правая нога расположена перед левой ногой, согнувшись в коленном суставе под углом 90°, ступня правой ноги стоит на полу  1-2 - левая нога поднять вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене  3-4 - и.п.  5-6 - то же на другую ногу  7-8 - и.п.  И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за осанкой, носки тянуть, держать корпус  Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители  Не должно быть напряжения.  Все тело расслабленно.  Следить за правильностью выполнения упражнений.  Упражнения выполнять медленно  Спину держать ровно, тянуть носки</p>

	1-2 - подъем туловища и ног вверх 3-4 - и.п. Шпагат поперечный, Шпагат продольный правый и левый	2 мин 2 мин	
3.2	Подведение итогов	1 мин	Привлечь к анализу результатов занятия учащихся. Выявить, что получилось, что не получилось. Наметить ближайшие цели. Выявить наиболее активного/результативного учащегося