### *Конспект занятия в объединении «Фитнес – аэробика»*

***Направленность – физкультурно – спортивная***

|  |  |
| --- | --- |
| Автор занятия | Чурикова Олеся Вячеславна |
| Должность | Педагог дополнительного образования |
| Образовательное учреждение | МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай |
| Регион | Саратовская область |
| Предмет | Физическая культура – фитнес-аэробика |
| **Пояснительная записка**  Данное занятие соответствует требованиям ФГОС, применены новые образовательные технологии (активные методы обучения АМО и технология интерактивного обучения). | |
| Год обучения | 2 |
| Возраст детей | 7-9 лет |
| Продолжительность занятия | 45 минут. Организационный момент – 3 мин; Актуализация знаний – 6 мин; открытие новых знания – 20 мин; контроль и оценка – 3 мин; обобщение и систематизация знаний – 10; рефлексия – 3 мин. |
| Тема занятия | Базовые шаги классической аэробики |
| Классификация занятия в системе образовательных мероприятий (тип, взаимосвязь с предыдущим и последующим занятии) | Занятие - № 4 по теме «Базовые шаги классической аэробики» дополнительной общеобразовательной программы «Фитнес-аэробика». На предыдущих занятиях были разучены базовые шаги March, V-step, Step-touch, Double Step-touch.  На данном занятии – разучиваются базовые шаги Mambo, **Cha-cha-cha , Polka**,**Twist jump.** |
| Психолого – педагогическая характеристика особенностей группы (раскрываются психологические и педагогические особенности данного коллектива) | В группе обучается 15 учащихся: 13 девочек и 2 мальчика.  Все дети с высокой мотивацией к обучению, демонстрируют заинтересованность, сотрудничество, опыт групповой работы, динамику результатов, стремление достичь поставленной цели  По результатам психологического обследования в группе:  Одаренных – 8-10 человек по специальным видам одаренности,5 человек - спортивная одаренность  Не умеющих обобщать, выделять главное, сравнивать, абстрагировать, классифицировать – нет;  Не умеющих объяснить, как планируемое занятие поможет решить проблемы данного коллектива - нет.  Доброжелательная атмосфера, комфортная творческая обстановка способствуют усилению мотивации учащихся в достижении поставленной цели. |
| Цель урока | Изучение базовых шагов классической аэробики |
| Задачи урока | разучить базовые элементы классической аэробики Mambo, **Cha-cha-cha , Polka, Twist jump** и совершенствовать навыки их выполнения;  развивать координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма;  формировать правильную осанку;  формировать умение работать в коллективе;  формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение, красоту движения). |
| Оборудование | Гимнастические коврики, музыкальный центр, телевизор, презентация к занятию, музыкальное оформление. |

**Конспект занятия «Базовые шаги классической аэробики»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность педагога** | **Деятельность учащихся** | **Ожидаемый результат** |
| **1.Организационный момент**  Задача – актуализирование требований к учащимся со стороны учебной деятельности; создание условий для возникновения у учащихся внутренней потребности включения в учебную деятельность. | | |
| **Приветствие. СЛАЙД 1**  Добрый день и добрый час  Как я рада видеть Вас.  Ровно все построились  На занятие настроились.  ***Построение детей.***  От улыбки хмурый день светлей,  От улыбки в небе радуга проснется.  Поделись улыбкою своей  И она к тебе еще не раз вернется.  Я хочу с вами поделиться улыбкой. Я дарю вам свою улыбку. Я люблю вас. У вас такие солнечные, лучистые улыбки, что, глядя на них, ярче становится день, а на душе теплеет. Порадуйте своей улыбкой тех, кто с вами рядом. Улыбнитесь друг другу. Молодцы ребята. | Построение в шахматном порядке. Внимательно слушают педагога и выполняют задания. Улыбаются друг другу. | Эмоционально-положительный настрой на занятие, создание ситуации успеха, доверия. Обеспечение учащимся организации их учебной деятельности. |
| **2.Актуализация знаний.**  Задача - Организация деятельности обучающихся по актуализации знаний о базовых аэробных шагах. | | |
| Давайте вспомним ребята, чем мы занимались с вами на прошлых занятиях.  Верно, мы изучали базовые шаги аэробики.  Скажите, какие базовые шаги мы изучили на прошлом занятии.  А теперь построимся  И к разминке приготовимся.  Проведение разминки. | Дети отвечают на вопрос педагога. (варианты ответов – изучали базовые шаги аэробики, танцевали и т.д.)  Дети вспоминают базовые шаги, изученные на прошлых занятиях.  Построение в шахматном порядке и выполнение разминки под музыку. Разминка «warming up»  1. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.  2. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.  3. Step touch – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону;  4. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п.  5. Leg curl – захлест голени, р.р. butterfly– И.п. руки согнуты в стороны, предплечья вверх, кисти в кулаке. 1 – сохраняя вертикальное положение, руки вперед, ладонями к себе, 2 – и.п. | Актуализация знаний, необходимых для понимания темы, умения осознанно и произвольно выполнять упражнения. |
| **3.Постановка учебной задачи**  Задача: Формирование умения целеполагания, представления о результате деятельности, закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям | | |
| Как вы думаете ребята, мы с вами изучили все базовые шаги классической аэробики?  Правильно! Нам еще необходимо много изучить и многому научиться. А как вы думаете, чем мы сегодня будем заниматься на занятии?  И опять вы оказались правы – цель нашего занятия изучение базовых шагов аэробики. А каких, вы узнаете в процессе занятия. **СЛАЙД 2** | Учащиеся отвечают на вопрос педагога и предлагают варианты ответов.  Предполагают варианты темы занятия.  Формулируют цель занятия. | Формирование общеучебных навыков. Самостоятельное выделение и формулирование цели, поиск и выделение необходимой информации. |
| **4.Открытие нового знания**  Задача: Соотношение команд педагога с двигательными действиями учащихся, формирование правильной осанки и восстановление дыхания, способствование укреплению мышечного корсета, обучение базовым шагам классической аэробики. | | |
| Для того, чтобы продолжить изучение базовых шагов, мы с вами отправимся в путешествие по разным странам. А на чем вы сейчас угадаете.  Птица железная в небе летит,  След оставляя, шумит и гудит -  В дальние страны уносит людей...  Это не голубь и не воробей. (самолет) **СЛАЙД 3**  Молодцы ребята приготовились, завели моторчики и полетели.  Педагог под музыку показывает движения.  Вот мы и прилетели, посмотрите на экран. Мы оказались на замечательном острове Куба, где родился музыкальный стиль и танец Мамбо. **СЛАЙД 4**  Изучением базовых шагов Mambo мы с вами сейчас займемся. Приготовились.  Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.  Педагог показывает движения.  Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении.  Педагог показывает движения.  Ребята, а вы знаете, что Куба является родиной еще одного танца. А какого, может вы сейчас отгадаете? Давайте посмотрим на экран.  **СЛАЙД 5**  Верно это танец **Cha-cha-cha**, но в аэробике тоже есть базовые шаги  **Cha-cha-cha,**  которые мы сейчас изучим.  Педагог показывает движения    **СЛАЙД 6**  Прежде чем отправиться в следующую страну, давайте приземлимся на зеленой лужайке, заглушим моторчики, полюбуемся лежа на голубое небо, сияющее солнце, закроем глазки и представим как лучики солнца гладят наши глаза, лоб, уши, живот, наши руки и ноги. А теперь откроем глазки и встаем.  Завели моторчики и полетели дальше.  **СЛАЙД 7-8**  Внимание приземляемся и смотрим на экран. Мы оказались в Чехии, где родился танец полька, хотя многие думают, что танец полька родился в Польше. Приготовились к изучению базовых шагов **Polka**  **Polka**  - упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком.  Педагог показывает движения.  Отправляемся в следующую страну.  **СЛАЙД 9**  Внимание приземляемся. Ребята мы с вами оказались в Америке, где возник танец твист. Давайте посмотрим его основные элементы и приступим к изучению базовых шагов **Twist jump. СЛАЙД 10**  **Молодцы! Вы все старательно и правильно выполняли упражнения, а теперь давайте вернемся и выйдем из наших самолетиков.** | Смотрят на педагога и выполняют движения под музыку.  Дети смотрят на экран.  Разучивают базовый шаг **Mambo**  1. шаг одной вперед  2. шаг второй ногой на месте  3. шаг первой ногой назад  4. шаг второй ногой на месте  1. шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо)  2. шаг второй ногой на месте  3. шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ)  Дети смотрят на экран. Предлагают свои варианты ответов, объясняют, свой выбор.  Разучивают базовый шаг **Cha-cha-cha**  Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой. «и» – шаг левой. “3” – шаг правой р.  Дети выполняют упражнение – релакс под тихую спокойную музыку, соблюдая инструкцию педагога.  *Взлетаем – встают на носочках, руки наверх*  *Полетели – принимают стойку ласточки.*  Дети смотрят на экран и отгадывают в какой стране очутились. Предлагают свои варианты ответов, объясняют, свой выбор.  Разучивание базового шага **Polka**  “1” – шаг правой. «и» – приставить левую ногу.  “2” – шаг правой. «и» – подскок на правой, левую поднять вперед.  *Взлетаем – встают на носочках, руки наверх Полетели – принимают стойку ласточки.*  Дети смотрят на экран, где показаны элементы базового шага **Twist jump.**  Разучивание база шага  **Twist jump.** Прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.  *Полетели – принимают стойку ласточки*  *Приземлились – присели и встали.* | Формирование коммуникативных навыков.  Сотрудничество в поиске и сборе информации в ходе беседы.  Умение выражать свои мысли.  Формирование личностных УУД .  Смыслообразование - установление связи между выполняемыми упражнениями и профилактикой правильной осанки.  Регулятивные, включая действия саморегуляции.  Контроль, коррекция, оценка -сличение способа выполнения упражнений с эталоном, оценка и коррекция во время выполнения упражнения, оценка и сличение с эталоном, выявление ошибок и внесение изменений в выполняемые действия одногруппников.  Формирование положительного эмоционального фона. Развитие умений психологического и физического раскрепощения.  Формирование коммуникативных навыков.  Сотрудничество в поиске и сборе информации в ходе беседы.  Умение выражать свои мысли.  Формирование умения видеть и чувствовать красоту движения, умение проявлять дисциплинированность, контролировать свои действия, ориентируясь на показ движения педагога. |
| **5.Контроль и оценка**  Задача: Формирование умения осуществлять контроль и оценку учебной деятельности группы и самооценку | | |
| Ребята, мы с вами изучили несколько базовых шагов. И сейчас мы проверим, как вы запомнили материал. Давайте разделимся на две группы. Каждая группа под музыку выполняет базовые шаги, а вторая группа выявляет ошибки и исправляет их, потом меняемся местами. | Повторяют изученные в процессе занятия базовые шаги и оценивают выполнение каждой группой. | Формирование умения проверять, оценивать работу других, положительное отношение к проделанной работе; осознание ценности изученного материала, применение его в жизненных ситуациях. |
| **6. Обобщение и систематизация знаний и способов действий**  Задача: Обобщение и систематизация знаний о изучаемых базовых шагах аэробики. | | |
| Молодцы ребята вы,  Потрудились от души.  Какие базовые шаги сегодня мы изучили?  В каких странах побывали?  Какие элементы Вам понравились больше всего?  А теперь давайте подготовим коврики и выполним упражнения на растяжку мышц. Педагог проводит целевой обход и контролирует выполнение упражнений.  Упражнение **«Солнышко»** - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость.  Упражнение **«Самолёт взлетает» -**укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.  **Упражнение «Морская звезда»** - растягивание мышц бёдер.  **Упражнение «Дуб»**  - укрепляем мышцы спины, ног.  **Упражнение «Сорванный цветок»  -**растягивание мышц ног и спины.  **Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба»** выполняется под релакс – музыку «Мечты о лете».  Ребята, представьте, что каждый из вас превратился в снежную бабу. Огромную красивую, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. / Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.  Ребята, мы с вами провели силовую тренировку.  Как вы думаете, нам с вами есть, за что себя похвалить?  Было ли вам легко?  Всё ли у вас получилось? Какое упражнение на сегодняшней тренировке  оказалось самым трудным? Что нужно делать, чтобы было легко? | Построились в шахматном порядке.  Дети отвечают на вопрос педагога. Высказывают свою точку зрения.  Готовят гимнастические коврики для выполнения упражнений на растяжку «Стретчинг»  И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.  1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута      вверх;  5-8- стоять в наклоне;  9-12- медленно выпрямиться.  То  же в другую сторону.  По 2 раза в каждую сторону.  И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.  1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;  2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;  3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;  То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.  И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.  1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;  2- передвигая руки назад лечь на спину;  3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.  Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.  И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.  1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;  3-4 -  полуприсед, ноги крепко упираются в пол;  5-8- стоять в полуприседе;  9-12 -  И.П.   Повторить 4 раза  И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.  1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;  2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;  5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх.потянуться;  То же на другую ногу.        3-4 раза на каждую ногу.  Дети ложатся на пол, отдыхают, расслабляются.  Далее дети изображают, как тает снежная баба.  Построение в 1 шеренгу.  Дети отвечают на вопрос педагога, проводят анализ занятия. Оценивают свои умения и навыки, полученные на занятии. Оценивают этапы занятия. Дают варианты решения, возникших в ходе занятия проблем. | Формирование умения применять новые навыки и умения, умение организовывать занятия в группе, осуществлять контроль и взаимоконтроль.  Формирование умений управлять своим телом и эмоциями.  Развитие мыслительной способности – сравнения. Осознание учащимися практической и личностной значимости результатов каждого этапа занятия. |
| **7.Рефлексия**  Задача: Осознание учащимися метода преодоления затруднений и самооценка ими результатов своей коррекционной (а в случае, если ошибок не было, самостоятельной) деятельности. | | |
| Молодцы! Вы все хорошо тренировались, укрепили мышцы, поиграли. Были быстрыми, ловкими. Я для вас приготовила медали. Подумайте, какой медали вы сегодня достойны.  Каждый из вас оценит свою работу на тренировке и возьмет ту медаль, какой он достоин. Ребята, а как вы думаете, какой медали соответствует наше сегодняшнее занятие – бронзовой, серебряной или золотой.  В 1 шеренгу становись! Тренировка  окончена! | Дети берут медали, приклеивают на футболку  Дети отвечают на вопрос и выбирают медаль.  Построение в 1 шеренгу. Уборка рабочего места. Выход из спортивного зала. | Формирование умений применять поученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности и общую оценку занятию. |