

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования "Центр дополнительного образования"
р.п.Тонкино Нижегородской области**

**КОНСПЕКТ
тренировочного занятия по аэробике**

**Разработала
Удалова Наталья Павловна,
тренер-преподаватель
ЦДО р.п. Тонкино**

2020 год

Конспект тренировочного занятия

по спортивной аэробике
(СОГ - 1 год обучения)

Старшая группа детского сада «Теремок»

Тема учебного занятия: «*Занятие по аэробике без предметов*»

Количество обучающихся: 15 человек

Возраст: 5-6 лет

Место проведения и оборудование: МБУДО «*детский сад №4 Теремок*»: спортивный зал

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов аэробики.

Задачи:

1) Образовательная: совершенствование ранее изученных элементов аэробики, разучивание новой танцевальной комбинации.

2) Оздоровительная: способствовать развитию координации и физических способностей (точность воспроизведения движений, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений под счёт, ориентация в пространстве, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности, способствовать укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

3) Воспитательная: воспитание дисциплинированности, артистичности, чувства коллективизма, формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

Продолжительность: 25 минут.

Форма учебного занятия: практическое занятие. Форма организации учебного занятия: групповая.

Методы обучения: словесный (объяснение, наглядный (*показ*)).

Оборудование: свисток, гимнастические коврики на каждого ребёнка, музыка на флэш-карте, бубен, музыкальный проигрыватель, две мягкие гимнастические палочки.

Форма одежды: спортивная форма для зала (*белая футболка, чёрные шорты, носки, чешки*).

Ход занятия: 1. Организация к началу занятия, строевая подготовка; - 4 мин.

2. Разминка: ОРУ под музыку; - 3 мин.

3. Аэробная часть: повторение изученных элементов аэробики; - 3 мин.
разучивание элементов для танцевальной композиции; - 4 мин.

4. Силовые упражнения на коврике; - 3 мин.

5. Подвижная игра; - 5 мин.

6. Самомассаж; - 1 мин.

7. Дыхательная гимнастика; - 1 мин.

8. Теоретическая часть. – 1 мин.

Организация к началу занятия, строевая подготовка.

Построение, приветствие. Подготовка к предстоящей деятельности:

- Ходьба по кругу, маршируем;

- Ходьба на носках, руки вверх;

- Ходьба на пятках, руки за спину;

- Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс;

- Ходьба «*пингвинчиками*», пяточкой вперёд, стопы навыворот;

- Ходьба, руки «*в замок*», локти вместе, «*замочек*» вправо, влево;

- Ходьба, руки «*в замок*», локти вместе, движение как будто стучим молоточком;

- Ходьба, руки за голову, локти в сторону, идём, поднимая колено к

противоположному локтю;

- Присели, на корточках прыгаем вперёд как «*мячики*», не вставая;

- По кругу подскоки с ноги на ногу, колени вверх;

- Бег по кругу;

- Ходьба по кругу, маршируем, по свистку меняем направление;
- Восстанавливаем дыхание (вдох – руки в стороны, выдох – руки вниз, встаём в шахматном порядке перед зеркалом).

Разминка:

Перестроение в шахматном порядке.

ОРУ по музыку.

- 1) И. п. - руки на пояс, голова прямо;
 - наклон головы вперёд, - и. п., 4 раза
 - поворот головы вправо, - и. п., - поворот головы влево, - и. п., 4 раза
 - наклон головы в бок, вправо, - и. п., - наклон головы в бок, влево, - и. п., 4 раза.
- 2) И. п. – ноги вместе, руки опущены вниз;
 - оба плеча вверх и вниз, 4 раза
 - попеременно, правое плечо вверх, левое вниз, 4 раза
 - круговые движения плечами вперёд, 4 раза
 - круговые движения плечами назад, 4 раза
- 3) И. п. - ноги вместе, руки опущены вниз;
 - делаем «ножницы» руками снизу вверх, 4 счёта
 - сверху вниз «ножницы», 4 счёта.
 - руки вперёд, держим;- правая рука в сторону, вперёд;- левая рука в сторону, вперёд;- и. п.
 - руки согнуты в локтях, прижаты к груди;- правая рука вперёд, левая в сторону;- обе руки к груди;- левая рука вперёд, правая в сторону;- обе руки к груди;- и. п.
- 4) И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе;
 - делаем «часики», наклон влево, вправо, 4 раза;
 - - и. п. - правую руку выпрямляем, поворачивая корпус назад;- и. п. ; - левую руку выпрямляем, поворачивая корпус назад;- и. п.
 - наклон вперёд, правая рука прямая вниз;- и. п. ; - наклон вперёд, левая рука прямая вниз;- и. п.
- 5) И. п. – ноги вместе, руки «по швам»;
 - делаем «пружинку» в коленях, руки на поясе; -и. п.
 - поочередно сгибаем, разгибаем колени; - и. п.
 - «виляем хвостиком»: руки локтями прижаты к бокам, ноги приседают, бёдрами водим в стороны, 4 счёта;
 - руки локтями прижаты к бокам, ноги выпрямляем, «хвостиком виляем», 4 счёта;
- 6) И. п. – ноги вместе, руки вниз.
 - прыжки на двух ногах, 4 раза;
 - прыжки на правой ноге, 4 раза;
 - прыжки на левой ноге, 4 раза;
 - прыжки на двух ногах влево вправо, как «король».
- 7) И. п. – ноги вместе, руки вниз.
 - прыгаем «звёздочку» - ноги врозь, руки в стороны, 4 раза;
 - прыгаем на левой ноге, правую ногу сгибаем в колене, руки сгибаем в локтях, прижимая к себе, разгибаем руки, колено разгибаем, 4 раза;
 - прыгаем на правой ноге, левую ногу сгибаем в колене, руки сгибаем в локтях, прижимая к себе, разгибаем руки, колено разгибаем, 4 раза;
 - прыгаем подскоками, с левой ноги на правую, поднимая колено, руки свободно.
- 8) Шагаем на месте.
И. п. – ноги вместе, руки вниз.

Дыхательная гимнастика.

Повторение изученных элементов:

- 1) И. п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – одной ногой шаг вправо, приставить другую ногу; другой ногой шаг влево, приставить.

Руки – обе вперёд; назад.

2) И. п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – правой ногой шаг вправо, левую ногу не приставляем, а ставим чуть впереди правой на пяточку; левой ногой шаг влево, правую ногу не приставляем, а ставим чуть впереди левой на пяточку.

Руки – обе вперёд; назад.

3) И. п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – правой ногой шаг вправо, левую ногу не приставляем, а чуть сзади правой, ставим на носок; левой ногой шаг влево, правую ногу не приставляем, а чуть сзади левой, ставим на носок.

Руки – обе вперёд; назад.

4) И. п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – правой ногой шаг вправо, левую ногу приставляя, сгибаем в колене; левой ногой шаг влево, правую ногу приставляя, сгибаем в колене.

Руки – обе вперёд; назад.

5) И. п.: ноги вместе, руки вниз.

Ходим вперёд назад, как «ладья». С правой ноги шаг вперёд, левую приставили. С правой ноги шаг назад, левую приставили.

Рука левая вперёд, когда правая нога вперёд, левая рука вперёд, когда левая нога вперёд.

Разучивание элементов для танцевальной композиции: «Зажигай! Я рисую небо, я рисую солнце»

б) И. п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – одной ногой шаг вправо, приставить другую ногу; другой ногой шаг влево, приставить.

Руки – обе вперёд; назад. Делаем 8 раз.

7) И. п.: ноги вместе, руки вниз.

Бег на месте, с захлестом назад. Плечи работают вперёд, назад. Бежим 8 счётов.

8) На слово в песни «Зажигай» - показываем пальцами «Во!», обе руки вытягивая вперёд.

Делаем подскоки на месте с выталкиванием ноги вперёд. Руки сгибаем, разгибаем, показывая «Во!». 8 раз.

Перестроение. Силовые упражнения на коврик:

Лежим на спине, руки вверху, ноги вытянуты. Расслаблены.

1) Руки лежат вдоль туловища. Стопы работают: носочек тянем вперёд, к себе – 8 раз.

2) Руки лежат вдоль туловища. Ноги вытянуты. На раз – колени сгибаем, на два – ноги вытягиваем вверх, на три – сгибаем, на четыре – вытягиваем. 8 раз.

3) Руки за голову, ноги согнуты в коленях. Голова лежит на руках, приподнимаем лопатки. 8 раз.

4) Брѐвнышкой перекатываемся на живот. Ноги согнуты в коленях, сложены крестиком. Руки согнуты в локтях вдоль туловища, как «кузнечик». Приподнимаем туловище, разгибая руки. Отжимание - 5 раз.

5) Переворачиваемся на спину. Группируемся: руками обхватываем ноги, согнутые в коленях, голову прижимаем. Делаем «перекатики» на спине, вперёд-назад. 3 мин. Наблюдаем за правильностью выполнения задания. Индивидуально помогаем.

Организовать обучающихся к проведению игры «Мухобойка» Убираем коврики, встаём в круг. 30 сек. Помогаем в организации игры.

Подвижная игра: «Мухобойка»

Снять мышечное напряжение. Дети стоят в кругу. Выбираем считалкой двух водящих, они берут мягкие плоские палочки – «мухобойки» и встают в центр круга.

Дети говорят: «Мухи, мухи всё жужжат, шоколад украсть хотят».

Водящие говорят: «Ну-ка мухи не жужжите, вы нам на нос не садитесь!»

Дети бегают, водящие должны их запятнать «мухобойкой» ниже пояса. Кого задела, тот садится на скамейку. Нужно переловить всех мух. (5 мин). Следить за дисциплиной и честностью игроков.

Самомассаж: «Муха»

Загибаем вперёд ушную раковину, прижимаем, отпускаем, ощущая в ушах хлопок. Кончиками большого и указательного пальца тянем вниз за обе мочки ушей 4 раза.

Всеми пальцами массируем ушную раковину под стихотворение:

Муха – Горюха села на ухо. *(Надавливание ладонями на ухо)*

Сидела, сидела, никуда не летела.

Жужжала, жужжала, ухо чесала.

Песню пела «За-за-за!»

И по уху поползла.

Посидела, посидела, дальше полетела.

Дыхательная гимнастика:

Дышим носом, рот закрыт.

Поза удобная, не напряжённая.

При вдохе – руки в стороны – расширяем грудную клетку, при выдохе – руки вниз – сужаем.

Дышим медленно, помним, что продолжительно длительный выдох рефлекторно увеличивает глубину вдоха.

Для увеличения продолжительности выдоха используем упражнения с произнесением звуков на выдохе, например, муха летит – «Ж-ж-ж».

Теоретическая часть.

Неоднократно повторяем, что в спортивном зале кричать не надо, при выполнении упражнений друг другу не мешаем, бегаем в одном направлении, не сбивая друг друга. Относимся друг к другу с пониманием и уважением. Слушаем музыку, наблюдаем за мимикой лица.

Построение в линию, прощание. Ходьба по кругу друг за другом, на выходе подпрыгиваем, одной рукой дотрагиваемся до бубна – получаем «пятерку», выходим из спортивного зала.

Ход тренировочного занятия

Частные задачи

Содержание Дозировка Организационно– методические указания

I Подготовительная часть **занятия 4 мин.**

1. Организовать к началу **занятия 1.** Построение в одну шеренгу, приветствие, инструктаж по правилам поведения в спортивном зале. 30 секунд Следить за дисциплиной в строю

2. Сконцентрировать внимание детей на точном выполнении команд 2. - Ходьба, маршируем;

- Ходьба на носках, руки вверх;
- Ходьба на пятках, руки за спину;
- Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс;
- Ходьба «пингвинчиками», пяточкой вперёд, стопы навыворот;
- Ходьба, руки «в замок», локти вместе, «замочек» вправо, влево;
- Ходьба, руки «в замок», локти вместе, движение как будто стучим молоточком;
- Ходьба, руки за голову, локти в сторону, идём, поднимая колено к противоположному локтю;

- Присели, на корточках прыгаем вперёд как «мячики», не вставая;

- По кругу подскоки с ноги на ногу, колено вверх;

- Бег по кругу;

0,5 круга

8 счётов

8 счётов

2 круга «Направо! В обход по залу шагом марш!»

Согласовать движение руками и шагов.

«На носках марш, руки вверх ставь!»

«На пятках марш, руки за спину!»

«С высоким подниманием бедра марш, руки за голову!»

Голову держать прямо, спина прямая, следить за дыханием.

3. Развивать внимание детей - Ходьба по кругу, маршируем.

Восстанавливаем дыхание (вдох – руки в стороны, выдох – руки вниз, встаём в шахматном порядке перед зер 1 круг По свистку меняем направление.

4. Перестроение детей для выполнения ОРУ Перестроение в шахматном порядке лицом к зеркалу 30 сек Встаём на квадратики

II Основная часть **занятия 20 мин.**

6)И. п. – ноги вместе, руки вниз.

1 – прыжки на двух ногах,

2 – прыжки на правой ноге,

3 – прыжки на левой ноге,

4 - прыжки на двух ногах влево вправо, как «король».

7)И. п. – ноги вместе, руки вниз.

1 – прыгаем «звёздочку» - ноги врозь, руки в стороны,

2 - прыгаем на левой ноге, правую ногу сгибаем в колене, руки сгибаем в локтях, прижимая к себе, разгибаем руки, колено разгибаем,

3 - прыгаем на правой ноге, левую ногу сгибаем в колене, руки сгибаем в локтях, прижимая к себе, разгибаем руки, колено разгибаем,

4 - прыгаем подскоками, с левой ноги на правую, поднимая колено, руки свободно.

8) Шагаем на месте.

И. п. – ноги вместе, руки вниз.

Тренер-преподаватель стоит лицом к детям

6. Повторение изученных элементов

1) И. п.: ноги вместе, руки вниз. Ноги – одной ногой шаг вправо, приставить другую ногу; другой ногой шаг влево, приставить. Руки – обе вперёд; назад (8 раз)

2) И. п.: ноги вместе, руки вниз. Ноги – правой ногой шаг вправо, левую ногу не приставляем, а ставим чуть спереди, впереди правой на пяточку; левой ногой шаг влево, правую ногу не приставляем, а ставим чуть впереди левой на пяточку. Руки – обе вперёд; назад (8 раз)

3) И. п.: ноги вместе, руки вниз. Ноги – правой ногой шаг вправо, левую ногу не приставляем, а чуть сзади правой, ставим на носок; левой ногой шаг влево, правую ногу не приставляем, а чуть сзади левой, ставим на носок. Руки – обе вперёд; назад (8 раз)

4) И. п.: ноги вместе, руки вниз. Ноги – правой ногой шаг вправо, левую ногу приставляя, сгибаем в колене; левой ногой шаг влево, правую ногу приставляя, сгибаем в колене. Руки – обе вперёд; назад (8 раз)

5) И. п.: ноги вместе, руки вниз. Ходим вперёд назад, как «ладья». С правой ноги шаг вперёд, левую приставили. С правой ноги шаг назад, левую приставили. Рука левая вперёд, когда правая нога вперёд, левая рука вперёд, когда левая нога вперёд (8 раз) 3 мин.

Выполняем без музыки под счёт чётко, медленно. Обращаем внимание на каждого ребёнка.

7. Разучивание элементов для танцевальной композиции: «Зажигай! Я рисую небо, я рисую солнце»

1) И. п.: ноги вместе, руки вниз.

Ноги – одной ногой шаг вправо, приставить другую ногу; другой ногой шаг влево, приставить.

Руки – обе вперёд; назад.

И. п.: ноги вместе, руки вниз.

Бег на месте, с захлёстом назад.

Плечи работают вперёд, назад.

2) На слово в песни «Зажигай» - показываем пальцами «Во!», обе руки вытягивая вперед.

Делаем подскоки на месте с выталкиванием ноги вперед. Руки сгибаем, разгибаем, показывая «Во!».

.... Дыхательная гимнастика. 4 мин.

8 раз

Бежим 8 счётов.

8 раз.

3 раза Следить за согласованностью движений рук и ног.

Напоминать технику правильного выполнения упражнения. Слушаем музыку, наблюдаем за мимикой лица.

Наблюдаем за дыханием.

8. Перестроение обучающихся для выполнения силовых упражнений на ковриках.

Выстраиваются в два ряда. 30 сек В одну шеренгу строятся, затем ходьба по кругу через середину зала и строятся с ковриками в два ряда.

9. Самомассаж: «Муха». Загибаем вперед ушную раковину, прижимаем, отпускаем, ощущая в ушах хлопок. Кончиками большого и указательного пальца тянем вниз за обе мочки ушей 4 раза. Всеми пальцами массируем ушную раковину под стихотворение:

Муха – Горюха села на ухо. (надавливание ладонями на ухо) Сидела, сидела, никуда не летела. Жужжала, жужжала, ухо чесала. Песню пела «За-за-за!» И по уху поползла. Посидела, посидела, дальше полетела. 1 мин.

По 4 раза Сидим на ковриках по-турецки.

III Заключительная часть 1 мин.

13. Восстановить дыхание после бега. Дышим носом, рот закрыт. Поза удобная, не напряжённая. При вдохе – руки в стороны – расширяем грудную клетку, при выдохе – руки вниз – сужаем. Дышим медленно, помним, что продолжительно длительный выдох рефлекторно увеличивает глубину вдоха. Для увеличения продолжительности выдоха используем упражнения с произнесением звуков на выдохе, например, муха летит – «Ж-ж-ж». 30 сек.

3 раза Наблюдаем за правильностью выполнения.

14. Перестроение. Строимся в одну шеренгу. Благодарим всех за **занятие** (*хлопаем в ладоши*). Прощаемся. Идём по кругу друг за другом. На выходе из спортивного зала получаем «пятерку» - ладошкой дотрагиваемся до бубна. 30 сек. Наблюдаем за эмоциональным состоянием ребёнка. Подводим итоги.

Ожидаемые результаты:

1. Совершенствование физической подготовленности детей, сформированности начальных навыков здорового и безопасного образа жизни; техники выполнения базовых элементов аэробики.

2. Выразительность исполнения движений под музыку;