**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**

**ГОРОДА НОВЫЙ УРЕНГОЙ**

**муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОНТАКТ»**

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

**Тема**: Применение разнообразных игровых методик и технологий на занятиях фитнес-аэробики с обучающимися

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработал:  тренер-преподаватель по фитнес-аэробике  Штреккер А.Г. |

Новый Уренгой, 2021

***ПЛАН-КОНСПЕКТ***

*тренировочного занятия по фитнес-аэробике*

*обучающихся первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес - аэробика*

*тренер-преподаватель: Штреккер Анастасия Григорьевна*

**Тема**: Применение разнообразных игровых методик и технологий на занятиях фитнес-аэробики с обучающимися 1-го года обучения

Тренировочное занятие посвящено проведению игр, которые будут развивать у детей общую физическую подготовку, развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом, а так же выявлять индивидуальные качества детей и способствовать их сплоченности в группе.

**Дата проведения: 30.03.2021**

**Цель**: Подготовить мышцы к предстоящей работе. Повысить физические качества: быстроту, ловкость, выносливость. Поднять соревновательный дух у детей.

**Задачи**:

1. Разогреть мышцы и суставы, увеличить их подвижность
2. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.
3. Привитие любви к спорту и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

**Место проведения**: МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»

**Контингент**: группа первого года обучения

**Инвентарь**: Фишки, мячи, скакалки.

**Методы обучения:**наглядный, словесный, практический.

**Форма проведения**: групповая, индивидуальная, в парах.

**Время занятия**: 45мин.

**Содержание и ход тренировочного занятия**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть тренировочного занятия** | **Содержание занятия** | **Продолжительность** | **Организационно-методическое указание** |
| *Вводно-подготовительная*  *часть 13-16 минут*  Задача:  Обеспечить начальную организацию подготовить мышцы к работе  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани шеи, головы, рук, туловища, ног и подвижности в суставах  Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу  Итог: учащиеся должны прогреться. Все упражнения вводно-подготовительной части должны выполняться достаточно спокойно, без особых усилий.  Беговая разминка увеличивает кровоснабжение в организме, повышает активность мышц, повышает выносливость | 1.Построение  2.Проверка внешнего вида  3.Сообщение задач тренировки  4.Бег по залу  5.Статическое растяжение мышц  5.1 Повороты головы (лево, право)  5.2 Плечо за голову (левое, правое)  5.3 Наклоны туловища (право, лево)  5.4 Круговые движения тазом (право, лево)  5.5 Ноги на ширине плеч, наклоны корпуса к правой, левой ноге.  5.6 Выпады правой левой ногой  5.7 Перекаты на правую, левую ногу  5.8 Круговые движения голеностопом (правый, левый)  5.9 Круговые движения коленей в правую левую сторону, внутрь и изнутри  5.10 Сели в барьерный шаг (правой, левой ногой )  5.11 Ноги согнуть в коленях. Носки тянуть на себя (Бабочка)  5.12 Встали встряхнули все мышцы  6. Беговые-прыжковые  6.1 Бег с вращениями рук вперед,назад  6.2Высокое поднимание бедра  6.3 Захлёст голени  6.4 Приставной шаг в право, в лево  6.5 Попеременно скрестный шаг в правую левую сторону  6.6 Наклон на каждый третий шаг  6.7 Захлест в сторону  6.8 Отведение бедра на каждый шаг  6.9 Махи ногами  6.10 Ускорения с заданиями | 10 секунд  1 минута  30 секунд  5 минут  30 секунд  30 секунд  30 секунд  30 секунд  30 секунд  30секунд  30 секунд  15 секунд  15 секунд  30 секунд  20 секунд  15 секунд  10 секунд  15 секунд  15 секунд  15 секунд  15 секунд  15 секунд  15 секунд  15 секунд  15 секунд  15 секунд  30 секунд | Огласить задачи  Легкий бег  Следить за правильной осанкой    Акцентировать внимание на плавном и правильном выполнении упражнений  Выполнять чаще, бедро выше  Колени чуть согнуты |
| *Основная часть 25 минут*  Задача:  Совершенствовать навыки быстроты, ловкости и быстрого принятия решения. Так же выявляет лидерские качества у детей. Развивать быстроту реакции на звуковой сигнал и координационные способности в выполнении действий из различных положений  . | 1.Построение.  2.Деление на команды  3.Веселые старты  3.1 Введение мяча ногами. Обвести фишку передать мяч. Команда, которая закончила конкурс первой, получает 1 балл.  3.2 Один мяч в руках второй в ногах. Обвести фишку передать оба мяча. Получает 1 балл та команда, которая прибежит первой  3.3 Бег на скакалке. Каждый игрок бежит на скакалке до фишки огибает ее и возвращается обратно. Побеждает команда, которая прибежит первой.  3.4 Зажав между ногами мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку.  3.5 В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно цепляя третьего и т.д.  4. «Ручной мяч»  Две команды. Задача каждой команды забежать с мячом за фишки. При этом делать с мячом больше одного шага нельзя. Выигрывает та, команда, которая больше раз зашла с мячом за фишки.  4.1 Задача каждый команды сделать 10 передач, это будет считаться голом. Та, команда которая забьет больше голов победила.  5. «Поймай всех» Из общей группы выбирается два игрока, которые берутся за руки. Их задача всех заляпать. Каждого игрока которого они ляпают присоединяется к ним. Игра продолжается до тех пора пока всех не заляпают. | 10 секунд  10 секунд  2 минуты  2 минуты  2 минуты  2 минуты  2 минуты  10 минут  5-7 минут | Правильно обводить фишку  Мяч зажат выше колен. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить  Следить за тем, что бы с мячом в руках не бегали.  Следить за тем, чтобы игроки не расцепляли руки. |
| *Заключительная часть 5 минут*  Задача: Восстановить дыхание и потянуть разогретые мышцы  Итог: Дети зарядились бодростью и энергией. Укрепили здоровье. Повысили свои навыки в быстроте, ловкости, что служит гармоничному и всестороннему развитию ребенка | 1.Все встали в круг  2.На вдохе потянулись руками, на выдохе опустили руки (3 раза)  3. Потянуться лежа на полу (руки, туловище, ноги, паховые мышцы) | 15 секунд  20 секунд  4 минуты | В спокойном темпе, медленно |

**Мотивация** к деятельности у детей на тренировочном занятии формируется на основе следующих показателей:

1. Выполнять упражнение правильно, быстрее остальных
2. Получить удовольствие, зарядиться положительными эмоциями
3. Быть в команде и нести ответственность за свои действия.

**Контроль** за усвоением учебного материала осуществляется по следующим моментам:

1. Отслеживать желания и правильность выполнения задания
2. Следить за безопасностью выполнения упражнений.
3. Кратко анализировать и исправлять ошибки в ходе работы.

**Критерии оценки** достижения результатов занятия:

1. Эмоциональное состояние детей во время занятия.
2. Уровень выполнения задания: технически правильно, точно и грамотно.
3. Формирование чувства ответственности за товарищей при работе на занятии.

**Подведение итогов занятия:**

Подведение итогов. Выделение лучших качеств у детей. Важно, что тренер - преподаватель не только хвалил лучших учеников, но и выделял успехи более слабых ребят, мотивируя тем самым их на дальнейшее совершенствование. Каждый из детей, добросовестно поработавших на занятии, должен быть выделен тренером - преподавателем. Желательно при этом обратить внимание на наиболее удачные его действия. Тем, кто не проявил должного рвения, на каких-то этапах занятия, надо в мягкой форме указать на это, выделив, однако, и положительные моменты.