

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Центр детского (юношеского) творчества г. Пензы**

**КОНСПЕКТ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО  
ФИТНЕС- АЭРОБИКЕ**

**Тема занятия: проект «Юные грации»**

Педагог: МБОУ ДО ЦД ЮТТ г. Пензы

Болгова Наталия Антоновна

Предмет: фитнес- аэробика

Возраст учащихся: младший школьный возраст, 1 год обучения.

**Форма занятия:** занятие - проект с элементами исследования на основе игры.

**Цели:**

- Создать условия для формирования навыка здорового образа жизни.
- Развитие красоты движения и чувства ритма, а также навыка укрепления здоровья через аэробику.

**Задачи:**

- Совершенствование физических качеств
- Знакомство с базовыми шагами аэробики
- Составление связок с аэробными шагами
- Развитие чувство прекрасного на основе гармонии музыки и движения

**Стратегическая цель:**

- развитие *познавательных* универсальных учебных действий (УУД), таких, как организация совместной деятельности в работе над проектом, исследование динамики настроения;

- *личностных* УУД (взаимодействие со сверстниками и педагогом, развитие красоты движения и чувства ритма, а также навыка укрепления здоровья через аэробику);

- *коммуникативных* УУД (совместная работа в группе); *регулятивных* УУД (способность к волевому усилию).

**Проблемный вопрос:**

Как пробудить интерес обучающихся к аэробике как средству укрепления здоровья и поддержания красоты тела?

**Варианты решения:**

1. Рассказать о значении аэробики для здоровья и красоты человека.
2. Использовать наглядность, компьютерные демонстрации для мотивации к занятиям этим видом спорта.
3. Дать возможность детям самим участвовать в составлении комбинаций упражнений по аэробике и их исполнении.
4. Научить критически и конструктивно относиться к своим ошибкам, вызвать желание добиваться исполнения трудных элементов.
5. Вызвать чувство эстетического наслаждения при правильном, ритмичном и синхронном выполнении упражнений под музыку.

**Оптимальный вариант:**

Чтобы пробудить интерес детей к аэробике как средству укрепления здоровья, нужно, демонстрируя искусство лучших исполнителей, подобрав музыку и составив комбинации упражнений, дать учащимся возможность реализовать себя «Юные грации», добиваясь красивого исполнения элементов аэробики и

вырабатывая умение рефлексировать собственную деятельность.

**Тезис:** «Хочешь быть красивым – будь им!»

Планируемые результаты – предметные и метапредметные, на формирование которых направлена работа на данном занятии:

- **Личностные универсальные учебные действия:** учебно-познавательный интерес к аэробике; способность к самооценке; владение собственным телом;
- **Регулятивные:** планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; различение способа и результата действия; проявление познавательной инициативы в учебном сотрудничестве;
- **Познавательные:** осознанное построение устного высказывания; построение логического рассуждения; произвольное и осознанное владение общим приёмом решения творческой задачи; ориентировка на разнообразие способов решения творческой задачи;
- **Коммуникативные:** умение договариваться и приходить к общему решению в совместной творческой деятельности; умение задавать вопросы; умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.

**Тип занятия:** обучающий

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** магнитофон, диски, ватман, цветные кружочки, полоски бумаги, шоколадные «медальки», призы.

**Время проведения:** 45 минут.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

Этап занятия	Содержание	Номер слайда, музыка	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия
<b>ВВОДНЫЙ</b> (мотивационный) (10 мин)	<p><b>- Здравствуйте!</b></p> <p><b>Какое у вас сегодня настроение?</b></p> <p><b>- Сегодня мы будем исследовать ваше настроение.</b></p> <p><b>- Подойдите к скамье и отметьте на листах свое настроение с помощью разноцветных полосок бумаги.</b></p>		Беседует, мотивирует учеников. Методика Люшера «Цветопись» Красный +3 Оранжевый +2 Желтый +1 Зеленый 0 Синий -1 Фиолетовый -2 Черный -3	Дети стоят в строю.  Отмечают	<b>Регулятивные</b> (умение поставить цель, самоопределение)
	<p>Сегодня мы с вами отправимся в мир «Юные грации!»</p> <p>Две команды претендуют на звание «Юные грации!», но для этого нужны старание, сообразительность, трудолюбие, терпение и творчество.</p> <p>- Мы разделимся на две команды</p> <p>- За каждое выполненное испытание вы получаете «медаль». У какой команды больше <i>медалей</i>, у той команды больше подсказок к <i>ключевому слову</i>, которое вы должны угадать.</p> <p>- Ну что готовы? Вперед!</p>		Сообщение важной информации	Внимательно слушают  Делятся на две команды в соответствии с цветом бейджика. Метод групповой	<b>Познавательные</b> (умение слушать и слышать) Личностные (формирование интереса)  <b>Регулятивные</b> (умение собраться, настроиться на деятельность)
	ПЕРВОЕ ИСПЫТАНИЕ: «Что мы знаем об аэробике?»				

- Вы знаете, что такое <i>аэробика</i> ? (ОТВЕТЫ) Аэробика» (от греческого слова «АЭРО» - воздух и «БИОС» - жизнь).	1 слайд	Беседа Рассказ	Отвечают	<b>Коммуникативные</b> (умение слышать вопрос и чётко отвечать)
- Аэробика бывает оздоровительная, прикладная, спортивная.	2 слайд	Рассказ	Отвечают	<b>Познавательные</b> (анализ информации)
А кто знает, на какие виды делится оздоровительная аэробика? - аквааэробика, фитбол – аэробика, степ – аэробика.	3 слайд	Рассказ	Отвечают на вопросы	
- Для чего нужно заниматься аэробикой? (ОТВЕТЫ)	4 слайд	Беседа	Отвечают на вопросы	
-Я думаю, обе команды заслужили по медали.		Педагог раздаёт «медали»		
<b><u>ВТОРОЕ ИСПЫТАНИЕ:</u></b> <b>РАЗМИНКА.</b> - Построение в шахматном порядке. - Разминка: локальные движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, движения стопой); совмещенные движения для обширных мышечных групп (полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, упражнение для растяжки мышц).		Демонстрация движений	Метод фронтальный. Строятся в шахматном порядке по разметкам  Выполняют движения под музыку	<b>Личностные</b> (умение выполнять физические упражнения для развития мышц)  <b>Личностные</b> (развитие чувства ритма)
Итог второго испытания		Педагог раздаёт «медали»		

	<p><b><u>ТРЕТЬЕ ИСПЫТАНИЕ: ИГРА</u></b>  <b>«Угадай, кто показал?»</b>  Игра заключается в повторении упражнений стоящими в круге детьми за одним водящим. Стоящий в центре круга ребёнок должен угадать показывающего движения.  - Молодцы! Получайте по « медали»!</p>		<p>Строит детей в круг  Объясняет ход игры</p>	<p>Игровой метод.  Круговая форма организации.  Сами придумывают движения и показывают их.</p>	<p><b>Личностные</b>  (творчество)  <b>Регулятивные</b>  (проблемная ситуация)</p>
	<p>Итог третьего испытания</p>		<p>Педагог раздаёт «медали»</p>		
<p><b>ОСНОВНОЙ (РАБОТА НАД ПРОЕКТОМ)</b>  (25 мин)</p>	<p>Сегодня мы с вами создадим свой проект «Юные грации»  А потом посмотрим на наш результат.  Для того чтобы начать проект надо подготовиться.</p> <p><b><u>ЧЕТВЁРТОЕ ИСПЫТАНИЕ:</u></b>  <b>БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ</b>  В аэробике семь базовых движений; сейчас мы их разучим.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Марш (marsh).</li> <li>2.Приставной шаг (step touch)</li> <li>3. Виноградная лоза (grape wine).</li> <li>4. Подъем колена (Knee lift, Knee up).</li> <li>5. Мах_(Kick).</li> <li>6. Прыжок ноги врозь — ноги вместе (Jumping jack).</li> <li>7. Выпад (Lunge).</li> <li>8. Бег (RUN).</li> <li>9. Skip, Flick, Kick.</li> </ol> <p>- Какие базовые движения аэробики</p>		<p>ПРОЕКТ «Юные грации»  Научить выполнять базовые шаги</p> <p>Помогает и поправляет</p> <p>- Какие базовые</p>	<p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p> <p>Отвечают</p>	<p><b>Личностные</b>  (Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью)</p> <p><b>Познавательные</b></p>

вы запомнили?		движения вы запомнили?		(анализ полученной информации)
Итог четвёртого испытания		Раздаёт «медали»		
<b>ПЯТОЕ ИСПЫТАНИЕ:</b> Совместно составим связку по аэробике из базовых движений. Чья команда активнее работает? (Получает «медаль»).		Помогает в составлении связки движений	Предлагают движения	<b>Познавательные</b> (умение сосредоточиться для достижения цели)
Итоги пятого испытания		Раздаёт «медаль»		
		Следит, помогает, отвечает на вопросы	Работа в группах.	<b>Коммуникативные:</b> формирование умения работать в группе; договариваться, приходить к общему решению; контролировать действия партнера
<b>РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА: ГРУППЫ СОСТАВЛЯЮТ КОМБИНАЦИЮ</b>		Следит, помогает, отвечает на вопросы	Работа в группах.	<b>Коммуникативные:</b> формирование умения работать в группе; договариваться, приходить к общему решению; контролировать действия партнера
Представление проекта (обе группы представляют свою часть проекта по очереди)		Смотрит, следит за красотой исполнения	Одна группа смотрит представление другой группы учащихся	<b>Рефлексивные</b> (умение оценить исполнение, высказать мнение)

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ  
(РЕФЛЕКСИВНЫЙ)  
(10 мин.)**

	Итоги шестого испытания		Раздаёт «медали»		
	<p><b>«КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО»</b> В конце зала на полу разложены разлинованные на крупные клетки листы бумаги с изображёнными буквами. Перед ними – коробочки с «подсказками» (за каждую заработанную «медаль» дети могут взять одну подсказку): Подсказки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Она бывает прикладная, оздоровительная, спортивная»</li> <li>2. «Улучшает работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы»</li> <li>3. «С помощью ее можно улучшить фигуру человека»</li> <li>4. «Она для всех возрастов»</li> <li>5. «Ею можно заниматься в воде»</li> <li>6. «К ней относятся все виды двигательной активности»</li> </ol>		<p>Наблюдает за выполнением задания Педагог:</p> <p>- У вас есть «медали», вперед, за подсказками! Сколько «медалей» - столько и берете подсказок. Кто угадал ключевое слово, встань те на буквы и хором крикните громко это слово.</p>	<p>Дети угадывают ключевое слово по подсказкам.</p> <p>Встают на буквы ключевого слова.</p> <p>Произносят слово: «А-Э-РО-БИ-КА!»</p>	<p><b>Личностные</b> (умение выразить эмоции радости)</p>
	ПРОСМОТР ВИДЕОРОЛИКА «ЧЕМПИОНЫ ОБЛАСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ»		Вы видите чемпионов областных соревнований по фитнес - аэробике. Обращает внимание на исполнение движений аэробики чемпионами	Смотрят видеоролик	<p><b>Личностные</b> (эстетическое восприятие красоты)</p>
	ИТОГ ЗАНЯТИЯ (Рефлексия детей о результатах проекта)		Педагог: - Как вы думаете, мы достигли цели проекта?	ОТВЕЧАЮТ	<p><b>Рефлексивные</b> (умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений)</p>

			<b>ВЫВОД ПЕДАГОГА:</b> - У вас все получилось, вы молодцы! Но нам есть к чему стремиться, чтобы быть красивыми, здоровыми, грациозными.		
	<b>ИТОГИ ИССЛЕДОВАНИЯ НАСТРОЕНИЯ</b>		- Не забудьте отметить ваше настроение и посмотрите, как оно меняется. Положительно влияет аэробика на человека?	На листе ватмана дети с помощью бумажных цветных кружочков отмечают своё настроение к концу урока. Получается ромашка настроения (по Люшеру)	<b>Рефлексивные</b> (умение чувствовать своё настроение)
	<b>СЮРПРИЗ</b>		- Золото ждет вас! Будьте красивы, здоровы, элегантны!	Берут конфеты в золотой фольге.	

