

## План урока по фитнес-аэробике для 7 класса

**Тема урока:** «Танцевальные и силовые упражнения»

**Цель:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

**Задачи:**

- Совершенствовать танцевальную композицию и навыки ее исполнения;
- Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
- Формировать правильную осанку;
- Формировать умение работать в коллективе;
- Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** музыкальный центр, коврики.

**Дата проведения:** 18.10.2025

**Ход занятия**

	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методы и приемы</i>	<i>Методические указания</i>
	<b>Подготовительная часть</b>	<b>10 мин.</b>		
<b>1</b>	Построение в шахматном порядке. Приветствие.	2 мин.		По команде тренера детьми выполняется танцевальный поклон
<b>2</b>	Объяснение основной задачи и содержание занятия	1 мин.		
<b>3</b>	Беседа по технике выполнения базовых элементов в классической аэробике	2 мин.		Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются)
<b>4</b>	<b><u>Разминка</u></b> Марш (ходьба на месте) - steptouch (шаг в сторону) -curl ( захлест голени) -double step (два приставных шага в сторону) - Марш (ходьба на месте) -toe touch (касание пола носком) руки	10 мин.  4 счета 4 счета 4счета  4счета 4счета	Линейное программирование — постепенное освоение элементов: сначала многократное повторение одного шага, затем добавление движений руками,	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды

<p>вперед  -back lift (подъем ноги назад) руки вперед  -squat(полуприсед) руки на пояс; на 3  счета вниз  -вдох-выдох  -нога на пятку ,подъем носка вверх  -держат носок, наклоны туловища  вниз;на 3 счета вниз  -вдох выдох  -перенос вес тела на правую, левую  согнуть в колене-держат  -боковая растяжка  - March(ходьба на месте)  Тоже левой ногой.</p>	<p>4счета   4счета  4счета</p>	<p>усложнение  направления, темпа.</p>	
<p><b><u>Связка из базовых шагов:</u></b>  <b>1упр. Open-step</b> (открытый шаг) –  1 – шаг правой ногой вправо, левая  остается на носке;  2 – касание левым носком о пол  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), двигаемся вперед  <b>2упр. Curl</b> ( за хлест голени ) –  1 – шаг правой ногой вправо и  полуприсед на ней;  2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к  ягодице;  3 – то же на другую ногу – двигаемся на  захлестах назад  Руки:  1 – вперед;  2 – отвести, согнутые в локтях, назад</p>		<p>Метод «от головы к  хвосту» — соединение  элементов: например,  после освоения  упражнений А и Б  выполняется их  комбинация А+Б, затем  добавляется упражнение  В и т. д..  Линейное  программирование —  постепенное освоение  элементов: сначала  многократное  повторение одного шага,  затем добавление  движений руками,  усложнение</p>	<p>Все названия базовых шагов данной связки должны  быть знакомы детям и неоднократно использоваться на  предыдущих занятиях.  Используем метод сложения шагов: разучиваем  первый шаг, затем второе упражнение, соединяем  первый и второй, повторяем несколько раз,  присоединяем третий и т.д.</p>

	<p><b>3упр. Grape wine</b> (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.</p> <p><b>4упр. Step-touck</b> (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>		направления, темпа.	
<b>5</b>	<b>Основная часть</b>	<b>20 мин.</b>		
	<p><b><u>Аэробная часть</u></b></p> <p><b>I блок</b>  У- step(шаги ноги врозь,назад назад) руки в сторону  - steptouch(шаг в сторону) руки согнуты в локтях, отвести назад.  -grape wine(скрестный шаг в сторону) руки согнуты в локтях, отвести назад.  -tamba(шаги на месте с переступанием)  - March(ходьба на месте)  - ноги врозь врозь – вдох руки вверх</p>	6 счетов	<p>Методика сложения — повторение не отдельных упражнений, а их соединений (например, А+Б, затем А+Б+В).</p> <p>Блок-метод — сложная форма организации хореографии, где элементы объединяются в блоки.</p>	<p>Вся связка выполняется на 6 счетов, затем на 4 счета, на 2 счета.</p>

<p>-ноги вместе вместе – выдох руки вниз</p>			
<p><b>II блок</b></p> <p>-grape wine(скрестный шаг в сторону)- curl(захлест голени)- tamba(шаги на месте с переступанием)- pivot(поворот вокруг опорной ноги)- Y- step(шаги ноги врозь,назад назад)- chasse(приставные шаги в сторону с подскоком)- шаг колено вверх- шаг назад- chasse(приставные шаги в сторону с подскоком)-два колена вверх- grape wine(скрестный шаг в сторону)- curl(захлест голени)- tamba(шаги на месте с переступанием половинка)-поворот-Squat(полуприсед)- подъем колена-два curl(захлест голени)- A-step(шаги ноги врозь,назад назад)- cross(скрестный шаг на месте)- steptouch(шаг в сторону по диагонали)- шаг умпр(прыжок с двух ног на две)- March(ходьба на месте).</p>		<p>Метод зигзага — использование комбинаций из различных элементов, требует хорошей координации.</p> <p>Методика сложения — повторение не отдельных упражнений, а их соединений (например, А+Б, затем А+Б+В).</p>	<p>Вся комбинация выполняется два раза, затем один раз.</p>

	<p><b><u>Силовая работа</u></b></p> <p><b>1.</b>и.п.-ноги на ширине плеч, руки на колени-округление спины, прогибание в спине</p> <p><b>2.</b> и.п.-ноги на ширине плеч, руки на колени- перекаты с ноги на ногу, Затем на два счета в каждую сторону Затем на четыре счета в каждую сторону</p> <p><b>3.</b>перекат на правую, колени вовнутрь, наклоны к левой ноге, разворот ног в одну линию руки с внутренней стороны стопы- пружинящие приседания</p> <p><b>4.</b>отжимание-8 раз</p> <p><b>5.</b>вытягивая правую ногу вперед руки по краям-шпагат.</p>	<p>6 раз</p> <p>4 счета</p> <p>5-7 сек.</p> <p>5-7 сек.</p>		<p>Спина параллельно полу, смотреть вперед.</p> <p>Тоже выполняем другой ногой.</p>
6.	<p><b><u>Упражнения на полу на матах</u></b></p> <p>В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины</p> <p><b>1упр.</b> И.п. – лежа на спине, руки за голову Подъем плеч</p> <p><b>2упр.</b> И.п. – лежа на спине, ноги вверх</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 раз</p> <p>10 раз</p>		

	<p>вертикально, руки возле головы Подъем туловища, руки вправо Тоже влево <b>3упр.</b> И.п. – лежа на животе, руки за голову Подъем плеч <b>4упр.</b> «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед – подъем туловища и ног вверх <b>5упр.</b> И.п.- стоя на четвереньках, голова внизу «кошечка» <b>6упр.</b> И.п.- сед на пятки, руки вперед - тянуться за руками</p>	<p>5 раз  10 раз  5 раз  5-7 сек.</p>		
	<b>Заключительная часть</b>	<b>7 мин.</b>		
7.	<p>Снижение нагрузки. <b><u>«Глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость</u></b> <b>1упр.</b> И.п.- сидя на полу, ноги широко врозь Наклоны туловища вперед, затем к правой левой ноге <b>2упр.</b> И.п. – сидя на полу, ноги прямые Наклон туловища к коленям, зафиксировать положение <b>3упр.</b> И.п.- правая нога прямая, левая согнута в колене Наклоны к прямой ноге, к согнутой Повторить с другой ногой <b>4 упр.</b></p>	<p>5-7 сек.  5-7 сек.  5-7 сек.  5-7 сек.</p>		<p>Растягивание мышц всего тела  Растягивание мышц – внутренней поверхности бедра  Растягивание мышц всего тела</p>

	<p><b>И.п.-</b> сидя ноги скрестно, руки скрестно Наклон вперед положив руки перед ногами, зафиксировать положение.</p> <p><b>5 упр.</b> и.п.- сидя на полу, стопы вместе «бабочка»</p> <p><b>6 упр.</b> И.п.- ноги скрестно, правая рука вперед, левой рукой взять за локоть отвести локоть влево, держать. Поднять правую руку вверх, положить ладонь между лопатками, левой рукой давить на локоть, держать.</p> <p><b>7 упр.</b> И.п.- сидя на полу, повернуть голову вправо, медленно через низ повернуть голову влево, обратно</p> <p>Поднять руки вверх - вдох, опустить - выдох.</p>	<p>5-7 сек</p> <p>3-4 сек</p> <p>3-4 сек.</p> <p>3-4 сек.</p> <p>2-3 раза</p>		<p>Растягивание мышц плеча</p> <p>Растягивание мышц шеи.</p>
8.	Подведение итогов	3 мин.		Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать.