

*Черникова Яна Витальевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДОД «Дворец детского и
юношеского творчества Кировского
района города Донецка», ДНР*

**Тема: УПРАЖНЕНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ
ДВИЖЕНИЙ И МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

Программа «Аэробика»

Раздел программы «Специальная физическая подготовка»

Группа: 4-го года обучения

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Тип занятия: практическое занятие закрепления знаний и способов деятельности.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие.

Цель занятия: развивать координацию движений и межполушарное взаимодействие посредством комплекса упражнений степ-аэробики.

Задачи

1. **обучающие:** повторить основы техники безопасности при работе на степ-платформе; овладеть правильной техникой выполнения движений степ-аэробики; овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
2. **развивающие:** развить общую выносливость; развивать координацию движений, совершенствовать межполушарное взаимодействие;
3. **воспитательные:** воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность; формировать потребность в самоорганизации: коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Методы

Словесные методы: объяснение, беседа, диалог.

Наглядные методы в физическом обучении:

- показ упражнений педагогом или его помощником;
- направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия;
- целостного разучивания упражнения;
- разучивание упражнения частями;
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- фиксация положения тела или отдельных его частей в определённые моменты двигательного действия

Методы мотивации: поощрение, создание ситуации успеха.

Приемы и принципы: травмобезопасность, изменение темпа, симметричное обучение.

Дидактические средства: степ-платформы по количеству обучающихся; музыкальное сопровождение, рефлексивный ряд.

Ход занятия

Частные задачи	Содержание	Вре- мя	Методические указания
I. Вводная часть			
<p>Организовать учащихся для активной учебной деятельности. Формировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности.</p>	<p>1. Построение по своим местам в зале. 2. Отметка отсутствующих. 3. Приветствие детей. 4. Сообщение темы и задач занятия. Мотивация: <i>Педагог:</i> Почему мы разные: физики и лирик, левши и правши? Беседа о полушариях головного мозга и их взаимодействии. <i>Ответы детей.</i> <i>Педагог:</i> Пример межполушарного взаимодействия при исполнении композиции степ-аэробики на соревнованиях.</p>	5 мин.	<p>Педагог задает наводящие вопросы, которые мотивируют воспитанников к мозговой деятельности, и подталкивают их к правильным ответам. Теория по межполушарному взаимодействию сопровождается примерами педагога.</p>
II. Основная часть			
<p>1. Стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма. Разогрев мышц.</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения. <i>Педагог:</i> Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки суставов к дальнейшей работе проведет нам учащийся старшей группы. <u>Практика:</u> повороты и наклоны головы, движения плечами, круговые движения руками, движение стопой, полуприседы, движение туловищем.</p>	3 мин.	<p>Рекомендуется делегировать проведение разминки учащемуся старшей группы. Использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой..</p>
<p>2. Укреплять опорно-двигательную систему. Закрепить базовые шаги и упражнения аэробики в развитии усложнения координации.</p>	<p>2. Аэробная часть (базовые упражнения фитнес-аэробики). <u>Практика.</u> Соединение движений в танцевальные «связки» аэробики в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях. Заканчивается аэробная часть вариантами ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками.</p>	5 мин.	<p>Связки строятся из аэробных шагов и их вариантов в сочетании с движениями руками. Выполнение связок упражнений с постепенным увеличением амплитуды и интенсивности движений. В завершение аэробного комплекса происходит снижение темпа выполнения движений и восстановление дыхания.</p>

<p>3. Учить способам удержания равновесия на повышенной опоре. Развивать координацию движений и совершенствовать межполушарное взаимодействие. Формировать навыки правильной осанки в движении. Развивать музыкально-двигательные способности.</p> <p>4. Стимулировать функции дыхания и восстановление сердечного ритма.</p> <p>5. Привитие трудолюбия, навыка самоорганизации.</p> <p>6. Восстановление сил, эмоционального баланса, улучшения самочувствия.</p>	<p>3. Степ-аэробика <i>Педагог:</i> Диалог о технике безопасности во время работы на степ-платформах. (Приложение 1). <i>Ответы детей.</i> <i>Педагог:</i> Разучивание упражнений на степ-платформах. <u>Практика.</u> Работа на степ-платформах. Выполнение упражнений под музыку с учетом указанных замечаний педагога. <i>Педагог:</i> Повторение ранее выученных упражнений на развитие координации движений и межполушарного взаимодействия. <u>Практика.</u> Работа над ранее выученными упражнениями на степ-платформах. Использование двух темпов: быстрого и более медленного, для лучшего закрепления материала детьми. <i>Педагог:</i> Разворот в другую сторону зала. <u>Практика.</u> Работа на степ-платформах с разворот спиной/боком к зеркалу в зале.</p> <p>4. Дыхательные упражнения.</p> <p>5. Уборка на место инвентаря степ-платформ.</p> <p>6. Построение в две колонны <i>Педагог:</i> Мы все родом из детства. <u>Практика.</u> Игра «четвереньки» с закрытыми глазами.</p>	<p>25 мин.</p>	<p>Теоретический материал подается в виде диалога между педагогом и учащимися. Педагог задает наводящие вопросы, которые мотивируют воспитанников к мозговой деятельности, и подталкивают их к правильным ответам. После каждого выполнения упражнения педагогом указываются замечания по исполнению и даются рекомендации. По мере изучения упражнения меняется темп музыки. На занятии постоянно делается акцент на синхронности исполнения комплекса. Обязательно применяется релаксация – сознательное уменьшение тонуса мышц.</p>
III. Заключительная часть			
<p>7. Развивать у учащихся способность анализировать и выражать свое мнение в оценке своих достижений.</p>	<p>7. Рефлексия. <u>Практика.</u> Учащиеся по очереди высказываются одним предложением, продолжая начало фразы из рефлексивного ряда. (Приложение 2).</p> <p>8. Итог занятия. <i>Педагог:</i> Подводит итоги занятия и озвучивает домашнее задание детям.</p> <p>9. Прощальный поклон.</p>	<p>7 мин.</p>	

Техника безопасности во время занятий степ-аэробикой

На занятиях по степ-аэробике необходимо соблюдать такие правила техники безопасности:

- выполнять шаги в центр степ-платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-платформы;
- не подниматься на степ-платформу стоя к ней спиной;
- опускаться со степ-платформы преимущественно спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами;
- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать излишнего прогиба спины;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Приложение 2

Рефлексия в заключительной части занятия

Обучающиеся по очереди высказываются одним предложением, продолжая начало фразы из рефлексивного ряда, предложенного педагогом:

- 1) сегодня я узнала...
- 2) было интересно...
- 3) было трудно...
- 4) я выполняла задания...
- 5) я поняла, что...
- 6) теперь я могу...
- 7) я почувствовала, что...
- 8) я приобрела...
- 9) я научилась...
- 10) у меня получилось ...
- 11) я смогла...
- 12) я попробую...
- 13) меня удивило...
- 14) занятие дало мне ...
- 15) мне захотелось...
- 16) решил(а) для себя...
- 17) определил(а) своей целью...
- 18) мною учтены ошибки...

Список литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П. М., 2002.
2. Долгорукова О. Фитнес-аэробика// Обруч 2005 №6
3. Классическая аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев. - Зап. ин-т управления – филиал РАН- ХиГС. – Казань: Изд-во «Бук», 2017. – 102 с. – URL: [https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova - Klassicheskaya aerobika.pdf](https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf) (09.12.2024)
4. Комплекс упражнений для развития межполушарного взаимодействия для интеллектуального развития ребенка. посредством комплекса упражнений степ-аэробики. Ярулина Н.А. – Режим доступа: https://mdou44.edu.yar.ru/materiali/konsultatsii_spetsialistov/konsultatsii_uchitelya_logoped/uchitel_logoped_yarulina_n_a_kompleks_uprazhneniy_dlya_razvitiya_mezhpolusharnogo_vzaimodeystviya.pdf
5. Проведение занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степплатформы: методические рекомендации [Электронный ресурс] / М.В Попова. – Смоленск: ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – с. URL: <https://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/методичка%20марина%20июль%202019%20год.pdf> (09.12.2024)
6. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: полное руководство для родителей. – Режим доступа: <https://www.logopediadoma.ru/razvitie-mezhpolusharnogo-vzaimodeystviya-u-detej>