Комунальний позашкільний навчальний заклад

Центр спорту для дітей, юнацтва та молоді «Олімп»

Криворізької міської ради

**Заняття гуртка** фітнес аеробіки

**група** основного рівня, другий рік навчання

**Керівник гуртка- методист**: Жарова Тетяна Іванівна

***Конспект заняття:*** *Вправи для бічних м'язів преса: особливості виконання і рекомендації.*

**Освітньо – виховні завдання теми:** засвоєння вихованцями певного обсягу знань про вправи для бічних м'язів пресу, систематичне їх поповнення і поглиблення.

**Навчальна мета:**

1. Сформувати навички оволодіння та удосконалення техніки виконання загально розвиваючих вправ.
2. Оволодіти навичками виконання комплексу вправ для бічних м'язів пресу.

**Розвиваюча мета**:

1. Розвивати фізичні якості, під час освітнього процесу.
2. Розвивати спеціальні вміння та навички техніки ЗРВ.

**Виховна мета:**

1. Формувати у вихованців самостійність, мислення, кмітливість.
2. Формувати у вихованців старанність, наполегливість, бажання творчо працювати.
3. Формувати соціальну компетентність вихованців шляхом залучення їх групових занять та змагань.
4. Формувати здоров’я зберігаючи компетентності вихованців.

**Тип уроку:**

1. *Урок засвоєння нових знань.*

**Обладнання**: музичний центр і музичні записи, гімнастичний килимок.

На заняттях з фітнес аеробіки перед виконанням вправ фізичного навантаження, необхідно проводити розминку, серію вправ спецiально упорядкованих комплексiв. Вправи використовуються при організації та проведення підготовчої частини заняття або у заключній частині. При складаннi комплексiв, передусiм, треба визначити цільову спрямованість, змiст і обсяг вправ, що будуть включенi до комплексу, визначити їх кількість, яка може варіювати від 5 до 15; пiдготовча частина уроку — 8—15 вправ).

**І. Хід уроку.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Част. заняття | Зміст  заняття | Доз. | Рекомендації |
| П  І  Д  Г  О  Т  О  В  Ч  А  Ч  А  С  Т  И  Н  А | І. Організаційний момент  Шикування  Вітання і пояснення задач заняття.   Ходьба з рухами руками. Ходьба на носках.  Пiдняти прямi руки вверх – вдих; опустити – видих  Взяти гімнастичну палицю.  Пiдняти палицю вверх – вдих; опустити – видих.  Ставимо палицю на лопатках. Нахилити тулуб уперед (спина пряма) – видих; повернутися у в.п. – вдих.  Палиця в опущених руках. Присiсти, руки з палицею уперед; повернутися у в.п.  Вихідне положення - руки перед грудьми. Розвести руки в сторони (долонi доверху) – вдих; повернутися у в.п. – видих. | 2хв  2хв`  3хв`  2хв`  2хв  2хв  3хв  3 хв  3хв | Команда: «В шеренгу шикуйсь!»   * Відмітити відсутніх * Перевірити рівняння і дотримання інтервалу.   Викладач: « Добрий день, дівчата! Сьогодні виконаємо комплекс загальнорозваваючих вправ для підготовки ваших м'язів до навантаженн. Виконання цих вправ допоможе вам в формуванні поліпшенню постави і рухливості суглобів та підвищать рівень розвитку ваших фізичних здібностей. А також ми повторимо комплекс вправ під музику.  Стежити за руками.  Стежити за поставою.  Слідкувати за диханням.  Всі вправи виконуються фронтально під музичний супровід  Стежити за поставою.  Слідкувати за диханням, вимагати чіткого виконання |
|  | Загально-фізичні вправи в русі.   1. В.п. - руки вперед, убік, кругові рухи, передпліччями. Плечі не опускати. 2. Руки вгору, кругові оберти руками (8-10 разів). 3. Руки вбік. Виконувати кроки з виступом: крок правою ногою, поворот тулуба вправо; крок лівою ногою, поворот тулуба вліво. 4. Руки на поясі, ходьба в полу присіві. 5. Руки на поясі, ходьба в присіві. 6. Руки за головою, стрибки в присів. 7. Руки на поясі стрибки приставними кроками. 8. Руки вільно, стрибки з присіву, з повним вирівнюванням.   Загально-розвиваючі вправи на місці.  1. В.п. - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою.  2. В.п. - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба вправо-вліво; вперед-назад.  3. В.п. - упор лежачи, згинання та розгинання рук.  4. В.п. - Виступ вперед правою ногою, руки за головою. 3 три пружинних рухи вгору - униз. Стрибком зміна положення ніг.  5. В. п.—стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору. Три нахили вперед, пружинячи, торкаючись долонями підлоги. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад. Нахил вперед прогнувши голову, нахилити назад. Нахил із захопленнями за гомілки, притягтися до прямих ніг, голову нахилити вперед. різко випрямитися в в. п.  6. В. п.—стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці переплести. Нахиляючи вперед (з видихом), круговий рух тулубом вліво і назад по колу. Те ж, в іншу сторону. | 15хв  2хв  3 хв  3 хв  3 хв  5хв | Всі вправи виконуються фронтально з музичним супроводом  Виконувати з максимальною амплітудою.  Стежити за диханням.  Слідкувати за поставою.  При виконанні вправ акцентувати увагу на правильному диханні слідкувати за поставою, вимагати чіткого виконання.  Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.  Виконувати поштовхами.  Тулуб не згинати, грудьми торкатись підлоги .  Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору - униз  При виконанні вправ спина пряма, голова підведена, обов'язково акцентувати увагу на диханні. |
| **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **И**  **Н**  **А**  **30`** | **Вправи для бічних м'язів пресу**   1. Положення: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою. Піднімайте одночасно корпус і ногу так, щоб ліве коліно торкалося правого ліктя, а праве коліно – лівого ліктя. 2. Положення: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, ступні строго на підлозі, руки за головою, живіт втягнутий. На «раз» піднімаємо голову і плечі, при цьому піднімаючи стегна. Затримуємося в цьому положенні на 10-15 секунд. За тим на «два» повертаємося у вихідне положення. 3. Положення: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки вздовж тулуба, долонями вниз, прес напружений. На «раз» виконуємо підйоми стегон над поверхнею підлоги. У такому положенні завмираємо на 10-15 секунд. На «два» повертаємося у вихідне положення. 4. Положення: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки витягнуті за головою, живіт в напрузі. На «раз» відриваємо руки, голову, плечі від підлоги. На «два» повертаємося у вихідне положення. 5. Положення: лежачи на спині. Піднімаємо ноги над рівнем підлоги і схрещуємо їх. На «раз» опускаємо ноги вправо, на «два» – вихідне положення, на «три» – опускаємо ноги вліво, на «чотири» – вихідне положення. | 15 хв | Всі вправи виконуються фронтально з музичним супроводом  Підйоми робимо на видиху.  М’язи тримаємо в напрузі.  Ми працюємо з м’язами преса, тому м’язи стегон особливо не напружуємо.  Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.  Руки повинні залишатися не зігнутими. |
| **ЗАК**  **ЛЮЧ**  **НА**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **И**  **Н**  **А** | **Відпочинок**  **Вправи на розслаблення**   1. Сидячи на підлозі зі схрещеними ногами або стоячи, поверніть голову в одну сторону так, щоб ви могли заглянути за своє плече.Утримаєте 5 рахунків. Поверніться у вихідне положення, потім поверніть голову в інший бік і знову виконайте утримання. 2. Виконайте кілька глибоких вдихів.   **Перевірка пульсу.**  **Підсумок уроку**  **Завдання додому** |  | Вправу виконувати м'яко. Витягувати корпус.  Дихання повинно бути спокійним.  Заохочення.  Рекомендації. |
|  | **Загальний час** | 90хв |  |

***Права 1***. В.П. на гімнастичному килимку з випрямленими ногами, одна рука знаходиться за головою. Тепер починаємо піднімати одну ногу, зігнуту в коліні, і тягнемо в цей же момент до неї зігнутий лікоть.  
 Після того як вони зустрінуться, повертайтеся у вихідну позицію. Поміняйте руку і ногу і виконайте цю вправу знову.

***Права 2.*** ВП - ноги стоять на килимку (для зручності зігніть їх в колінах) і зафіксовані, а руки за головою на потилиці.   Підняти потрібно тільки корпус і дотягнутися під час скручування ліктем до протилежного коліна. ******  ***Вправа 3.*** Підйом колін на боці. ВП лежачи на боці, спираючись на підставлений лікоть. Другу руку заводимо за спину. Ноги випрямлені. Тепер одночасно підтягуємо коліна до грудей, але намагайтеся зробити це таким чином, щоб вони не торкалися підлоги. Розслабляєтеся і робите 10-20 повторів, а після цього перевертаєтеся на інший бік.

***Комплекс вправ на прес***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вправа на прес | Тип вправи | Рекомендації до виконання |
| 1. Бічна планка | Статичний // Косі м’язи преса і корпусу | 20-30 секунд на ліву і 20-30 секунд на праву сторони тіла. Сумарно 2-3 підходу. |
| 2. Бічні скручування лежачи | Динамічне // Косі м’язи преса | 10-15 повторень на ліву сторону тіла, потім 30 секунд перерву і 10-15 повторень на праву сторону тіла. Сумарно 2-3 підходи на кожну сторону. |
| 3. Бічні скручування на боці | Динамічне + статичну // Косі м’язи преса | 5-7 повторів на кожну сторону тіла з затримкою на 5-10 секунд у верхній точці. Сумарно 2-3 підходи на кожну сторону. |
| 4. Планка (стійка на ліктях) | Статичний // Прямі м’язи преса і корпусу | Затримайтеся в положенні планки на 20-40 секунд, потім зробіть перерву на 30 секунд. Сумарно 2-3 підходу. |
| 5. Вправа «Ножиці» | Динамічне // Прямі і косі м’язи преса | 10-12 повільних повторень, потім 30 секунд перерву. Сумарно 2-3 підходу. |
| 6. Повороти убік сидячи | Динамічне + статичну // Косі м’язи преса | 7-10 повторів на кожну сторону тіла з затримкою на 5-10 секунд до фінальної точки. Сумарно 1-2 підходи на кожну сторону. |
| 7. Скручування з підйомом корпусу | Динамічне + статичну // Пряма м’яз преса | 10-20 секунд у верхній точці вправи, потім відпочинок 20-30 секунд. Всього 3-4 підходи. |
| 8. Зворотні скручування | Динамічне // Пряма м’яз живота, низ преса | 3 підходи по 10-12 повторень |
| 9. Класичні скручування | Динамічне // Пряма м’яз преса | 3 підходи по 7-12 повторень |
| 10. Витягування руки вперед | Статичний // М’язи корпусу | 10-20 секунд при кожному витягуванні руки, всього 3-4 підходи на кожну сторону тіла. |