**Конспект  занятия**

**«Отработка техники выполнения упражнений для развития гибкости»**

Занятие проводится по программе «Фитнес-аэробика». Углубленный уровень обучения.

**Цель занятия:**  совершенствование  и  усложнение  упражнений, развивающих  гибкость  и  растяжку.

**Задачи занятия:**

**Обучающие:**

* Совершенствование упражнений на растяжку на степ-платформах, у гимнастической стенке, в партере
* Совершенствование шагов степ-аэробики: «march», «tep», «basic step», «V-step».

**Развивающие:**

* Развитие гибкости, пластичности, грациозности
* Развитие умения красиво держаться на сцене
* Развитие внимания, памяти
* Развитие и укрепление психического и физического здоровья

**Воспитательные:**

* Формирование  умений  и  навыков  совместной  деятельности, группового  взаимодействия  на  занятиях

**Оборудование:** степ-платформы, коврики, гимнастическая стенка, музыкальный центр

**Тип урока**: совершенствующий

**Форма проведения:** беседас практической частью

**Тренер-преподаватель Медунова О.И.**

**Содержание:**

**I Эмоциональный настрой (2 мин.):**

-Здравствуйте! Рада вас всех видеть. Давайте отвлечемся от своих проблем и окунемся в мир аэробики, пластики и красоты. Перед нами степ-платформы давайте присядем красиво. Закроем глаза, вдохнули через нос и выдох ртом. Вы чувствуете, как энергия наполняет наше тело. Открываем глаза.

**II Введение в тему (2 мин.).**

Окунемся немного в историю.

 «Афинские власти  приговорили к суду гетеру по имени Фрина за её «грехи».   Возбуждённая толпа требовала сурового наказания. Судьи были готовы вынести суровый приговор, но в последнюю минуту защитник Фрины, не найдя убедительных доказательств невиновности своей подзащитной, сдёрнул с её плеч пурпурный хитон. Все присутствующие, словно окаменели. Очарованные красотой обнажённой женщины. И судьи решили, что человек обладающий таким физическим совершенством, не может быть преступником»   Самой природой женщине предписано быть привлекательной. И она к этому прилагает немало усилий. Однако самый тщательный макияж и самое модное платье не сделают женщину красивой, если у неё неуклюжая походка и сутулая осанка, дряблые мышцы. К физическому совершенствованию   нашего тела мы с вами и приступим. На занятии мы продолжим развивать гибкость, грацию и пластику тела.

**III. Постановка проблемы (1 мин.).**

Мне хотелось бы оставаться гибкой, пластичной и без проблем со здоровьем на многие годы. Наверное, и вам тоже хотелось бы этого, да и всем без ограничения тоже.

-Как вы думаете, что может нам помочь? Как научиться владеть своим телом?

(помогает бег, зарядка, ритмика, аэробика, танцы, балет, гимнастика)

-Вы назвали много вариантов, но первым шагом к грациозности- это понравиться себе. Предлагаю взять зеркала и пообщаться со своим лицом и улыбнуться, поблагодарите своё тело. Принимайте себя такой, какая вы есть!

**IV. Разминка (под энергичную музыку) (8 мин.)**

Совершенствование шагов степ-аэробики: «march», «tep», «basic step», «V-step».

- Не забудьте, что подъём на платформу надо осуществлять за счёт работы ног, а не спины. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой. Стопа ставится на платформу полностью. (Показать)

Совершенствование комбинации на 16 счетов:

1-4 «tep», 5-8 «basic step», 9-12 «V-step», 13 сед на степ-платформу, 14 – поднять ногу вверх, 15 – опустить, 16 – встать со степа

Марш для восстановления дыхания.

- Мы с вами хорошо размялись, теперь походим для восстановления дыхания.

**V Основная часть (под медленную музыку) (25 мин.)**

Чтобы быть грациозными займемся упражнениями на растяжку

**Комплекс упражнений на основе асан хатха-йоги.**

Упражнения выполняются на коврике

* И.П. – сидя на коврике ноги вместе, носки оттянуты

1. нагнуться и взяться обеими руками за ступни (фото №1);  
2. вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько дыханий;

3. на выдохе наклониться еще больше и прижать подбородок к коленям, стараясь согнуть в области тазобедренных суставов;

4. удерживать позу от 10-15 секунд до 1 минуты, ноги в коленях не сгибать; если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание;

5. вдохнуть, не расцепляя рук поднять голову вверх и постараться прогнуть спину;   
6. зафиксировать конечное положение на несколько секунд;   
7. медленно выпрямить туловище только за счет работы мышц спины.

Это упражнение можно выполнять с партнером (фото №2).

* И.П. - сесть, прямые ноги максимально развести в стороны (фото №3):

1. развернуться в правую сторону, захватить руками ступни правой ноги;   
2. вдохнуть и на выдохе постараться прижаться к правой ноге, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах;   
3. удерживать позу до 2 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное;   
4. тоже самое в левую сторону (фото №4)

* И.П. - сесть, прямые ноги максимально развести в стороны:

1. согнуть левую (правую) ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу (фото №5);

2. на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню; постараться лечь на ногу (фото №6);

Эта позиция удерживается от 30 сек. до 1 мин.

* И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, затем левую (правую) ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе:

1. на выдохе наклониться вперед, захватить пальцы ступни правой ноги, постараться прижаться к ноге (фото №7,8);

2. удерживать позу в течение 10-30 секунд;

3. выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено и на выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже;

4) зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10-30 секунд и затем выпрямить его.

* И.П. – Сесть, прямые ноги максимально развести в стороны:

1. на выдохе наклониться вперед и захватить руками ступни ног;

2. вдохнуть и на выдохе постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах. Удерживать позу до 2 минут;

3. выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться (фото №9, 10) ;

* «Бабочка» (фото №11, 12)

В положении сидя сложить стопы друг к другу и держать их руками. Локти могут быть между ног или на коленях. Аккуратно давить на колени вниз, чтобы увеличить растяжку. Наклонитесь вперед постараться коснуться лбом ног к ногам. (фото №14) Удерживать растяжку от 10 до 20 секунд. Для подготовленных детей идет работа в парах. Встать на ноги друг другу. (фото №13).

* И.П. – лечь на правый бок, ноги вместе, носки оттянуты, опора на локтевой сустав. Выполнить 10 махов левой ногой. Ногу не сгибать. Тоже самое другой ногой (фото №15).
* И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. Плавно притягивать ногу к телу 10-20 сек., то же, но другой ногой (фото №16).
* Поперечное разведение ног. (фото №17)  
  И.П. - лежа на спине:

1. ноги поднять вверх;
2. развести и удерживать от 30 сек. до 1 мин.;

* Упражнения в парах

И.П. – сидя на коврике ноги врозь. Давление партнера на ноги. (фото №18)

Выполнение продольного и поперечного шпагата (фото №19, 20, 21, 22)

**Комплекс упражнений с использованием степ-платформ.**

* Упражнение для растягивания икроножной мышцы (фото №23)

И.П. – стойка ноги вместе на степе:

1. Левую ногу слегка согнуть в колене. Правую пятку опустить со степа. Плавно пружинить вниз 10 сек.;

2. Правую ногу слегка согнуть в колене. Левую пятку опустить со степа. Плавно пружинить вниз 10 сек.

Упражнение для растягивания задней поверхности бедра.

* И.П. – стойка на степе, ноги вместе (фото № 24):

1. Выполнить наклон. Постараться кончиками пальцев рук коснуться пола. Ноги не сгибать. Удерживать положение до 30 сек.

2. Выпрямиться. Повторить 3-5 раз

* И.П. – стойка ноги вместе лицом к степу (фото № 25):

1. Поставить правую ногу на степ, согнуть в колене, руки на степе;

2. Левую прямую ногу отвести назад;

3.Выполнять пружинящие движения вниз;

4. Выпрямить правую ногу, не убирая со степа (фото № 26);

5. Низко наклониться к правой ноге. Удерживать 30 сек.;

6. Сгибать и разгибать правую ногу.

Тоже самое левой

* И.П. – Стойка ноги по бокам степа. Поперечный шпагат на степе. (фото № 27). Зафиксировать положение на 10-20 сек.
* И.п. – стойка ноги вместе лицом к степу:

1. Продольный шпагат на правую ногу на степе (фото № 28);

2. Продольный шпагат на левую ногу на степе (фото № 29)

Удерживать 10-20 сек.

* И.П. – стойка ноги вместе спиной к степу:

1. Продольный шпагат на правую ногу. Правая нога на полу, левая на степе;

2. Продольный шпагат на левую ногу. Левая на полу, правая на степе.

Удерживать 10-20 сек. (фото № 30);

* И.П. – стойка ноги вместе боком к степу:

1. Поперечный шпагат. Правая нога на степе, левая на полу (фото № 31);

2. Поперечный шпагат. Левая нога на степе, правая на полу (фото № 32)

Удерживать 10-20 сек.

* И.П. – стойка ноги по бокам степа, руки на поясе:

10 раз выполнить махи правой (левой) ногой. Спина прямая, правую (левую) ногу не сгибать, носок оттянут (фото № 33, 34).

* И.П. – стойка ноги вместе лицом к степу:

1. Выполнить наклон вперед, ладони положить на степ. Сделать мах правой ногой. Ногу не сгибать, носок оттянут. Повторить 10 раз. Тоже самое левой ногой (фото № 35, 36).

**Комплекс упражнений у гимнастической стенки**

* И.П. - левая нога выпрямлена вперед в упоре на гимнастической стенке: медленные пружинистые наклоны туловища вперед (6-10 раз), руки зафиксировать на ступне левой ноги. В последнем наклоне можно зафиксировать на 10-15 секунд конечное положение туловища, затем выполнить упражнение для другой ноги. Взависимости от уровня гибкости, ногу можно поднять выше. (фото № 37, 38)
* И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке: наклоны туловища к прямой опорной ноге (8-10 раз). Пальцами рук или ладонями достать пол. В последнем наклоне можно на 10-15 секунд зафиксировать конечное положение, затем выполнить упражнение для другой ноги.
* Упражнение с помощью партнера. (фото № 39)

Встать спиной к гимнастической стенке. Партнер берет правую ногу и поднимает медленно вверх до определенной точки. Удерживает от 30 сек. до 1 мин. Требования к выполнению движения: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице. Затем выполнить упражнение для другой ноги.

* Упражнение с помощью партнера. Подъем ноги в сторону.  
  Встать боком к гимнастической стенке. Партнер берет правую ногу и медленно поднимает вверх. Удерживать от 30 сек. до 1 мин. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль за прогибом поясничного отдела позвоночника, разворот плечевого пояса. (фото № 40)
* Прямой мах ногой. Данное упражнение, предназначенное для увеличения подвижности тазобедренного сустава, выполняется у опоры. Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды движения до 20 раз.
* Встать правым (левым) боком к гимнастической стенке. Взять за внутреннюю часть левой стопы и медленно, выпрямляя поднимать ногу вверх. Спину держать прямо. Удерживать до 20 сек. (фото № 40, 41)

**VI.** **Заключительная часть (2 мин.)**

- Что позволит нам быть грациозными?

- Для чего нужна пластика?

**В результате занятием спортом**:

-Происходит укрепление опорно – двигательного аппарата;

-Совершенствуются сердечно – сосудистая и дыхательная системы;

-Развиваются физические качества, повышается работоспособность, понижается утомляемость.

Вы все сегодня хорошо позанимались!

«Давайте поднимем правую руку вверх! тоже левую руку вверх!

- Давайте улыбнемся друг другу и похлопаем!

- Занятие закончено.