

## **Мастер-класс по фитнес-аэробике для учащихся и родителей МБОУ «Школа» № 12.**

**Дата:** 15. 02.2017 года.

**Место проведения:** зеркальный зал школы № 12.

**Участники:** учащиеся 1 «А» класса, 4 «В» класса, 10 «Б» класса.

**Учитель физической культуры:** Пыряева Наталья Владимировна.

**Цель:** популяризация фитнес-аэробики среди учащихся.

### **Задачи:**

- формирование у детей представления о фитнес-аэробике;
- повышение мотивации к занятиям массовым спортом;
- сохранение, укрепление и формирование здоровья детей;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Добрый день, уважаемые гости, коллеги, дети и родители!

Рады приветствовать вас, на празднике музыки, танца и спорта!

Представляем Вашему вниманию:

**БЛОК № 1.** «Партерная гимнастика» - одно из направлений аэробики для начинающих (1 «А» класс).

- 1) Разминка под музыку и видео ролик.
- 2) «Партерная гимнастика». Дети берут гимнастические коврики и располагают их по центру зала, садятся на середину коврика лицом к зеркалу. Звучит музыка: «Барбарики».

Под музыку выполняются упражнения: для стоп – вытягивание стоп вперед, на себя (10), круговые вращения в одну и разные стороны (10); подъем ноги с сгибанием колена поочередно правая, левая (10 раз); обхватив колени руками выполнить перекаты («колобки») на спине –вперед, назад (10), вправо, влево (10); упражнения на мышцы живота: подъем корпуса из положения лежа (10 раз), в положении лежа подъем прямых ног за голову (10 раз); упражнения на мышцы спины; лежа на животе, руки вытянуть перед собой «лодочка», «коробочка», «колечко» удерживается 10 сек;

**ПАУЗА:** вытянуть руку перед собой, положили на нее голову, ногу противоположную согнули и удерживаем рукой (10 сек., поменять положение); упражнение «мостик», «березка» - стойка на лопатках;

«кошечка» - на четвереньках прогиб в спине (добрая «кошечка»), спина-круглая (злая «кошечка») (10); полезла «кошечка» под шкаф (5 раз);упражнение «неваляшка», стоя на коленях сесть вбок, пятки в сторону (вправо, влево 10 раз). Сидя вытянуть ноги в стороны. Достать носка правой ноги правой рукой, левой-левый носок, в середину лечь животом на пол (5-6 повторов). Сидя «по-турецки», руки над головой соединить ладони, пальцы направлены вверх, удержать позу 10 сек.; дотянуться ногой до уха- правой к левому и наоборот (8-10). Встали, вдох- руки наверх, выдох- руки вниз. Похлопать себе: Какие **МОЛОДЦЫ !!!!!!!** (1 «А» класс уступают место 4 «В» классу).

**БЛОК № 2.** Звучит музыка. Девочки 4 «В» класса показывают композицию на основе базовых шагов классической аэробики.

**БЛОК № 3.** Звучит музыка (140 уд. в мин.). Девушки 10 «Б» класса устанавливают степ-платформы на середину зала.

**«Разминка на степ-платформах».** Перед платформой, ноги на ширине плеч, вдох-руки вверх, выдох- руки вниз. И.п. ноги на ширине плеч, руки в сторону. Вращение кисти вперед 4 раза, назад 4 раза (повторение 4 раза), вращение предплечья вперед-назад (по 4 раза), большие вращения рук вперед-назад (по 4 раза). Потянуться вправо, влево. Марш, марш (8), steptouch (8), openstep (8), legcurl (8), kneeup (8), (движение рук- свободно).

. Перешли на степ-платформы. kneeup (8), legcurl (8), V-step (4 вперед, 2 назад), Мамбо (3, pivot, по 2 повтора), Мамбо (4, chachacha, смена ноги), Мамбо (3, pivot, по 2 повтора), Мамбо (4, chachacha, смена ноги).

**Связка:** kneeup, legcurl, (поддиагональ на платформе); kneeup (2, руки вверх), V-step, Мамбо, pivot, 2 kneeup, liftside (подъем ноги назад, руки вперед-вверх), kik (повтор 4 раза).

**Заминка.** Ноги широко на одной прямой, правая согнута в колене, растяжка задней поверхности бедра, руки наверх (4 повтора). Сгибаем левую до прямого угла, опускаем вниз, поднять, руки вперед, спина прямая (8 повторов), повторить то же самое с другой ноги. Вдох- руки наверх, выдох- руки вниз. Потянуться вправо корпус вбок, влево.

Разминка закончена. **МОЛОДЦЫ!!!**

**Заключение.** Вот и подошел к концу наш мастер-класс по фитнес-аэробике (раздаются бланки анкеты). Просим Вас ответить на несколько вопросов анкеты: что понравилось больше всего? Какие направления аэробики наиболее интересны Вам и т.д.

Спасибо за внимание! До новых встреч!