

## **Методическая разработка занятия.**

**Автор:** педагог дополнительного образования  
Семенова Ольга Викторовна

**Место проведения:** МБОУ ДО ДДиЮ «Факел». г.Томск.

**Участники:** обучающиеся детского объединения «Танцевальная аэробика».

### **Введение**

В системе дополнительного образования широко применяются различные интерактивные методики, поскольку обучающиеся занимаются в свободное от школы время и их необходимо постоянно заинтересовывать и стимулировать.

Кроме интеллектуального развития подрастающего поколения сегодня одним из приоритетных направлений являются здоровьесберегающие технологии, поддержание интереса к физической культуре и спорту. С этой задачей помогает справиться аэробика как дополнение к урокам физкультуры в школе.

Современный урок или занятие аэробики строится таким образом, чтобы обучающимся было доступно осваивать новый материал и интересно выполнять уже знакомые упражнения, увеличивая при этом тренировочный эффект. Для этого в занятия по аэробике вводится метод парного взаимодействия - как один из интерактивных методов обучения. В ходе данного метода партнеры совместно выполняют упражнения и движения аэробики, стремясь к сотрудничеству. Сотворчество, установление и развитие партнерских отношений, основанных на сотрудничестве, позволяют, в свою очередь, решать задачу социализации. Очень важен здесь психологический аспект, поскольку партнеры работают либо лицом друг к другу, что называется «глаза в глаза», либо спина к спине, учатся чувствовать и доверять друг другу. Педагог является неотъемлемой частью совместной с детьми деятельности, выполняя роль руководителя и участника образовательного процесса. Становясь в пару с незаметным и неуверенным участником, педагог невольно обращает на него внимание всей группы, позволяя ему раскрыть собственный потенциал: ведь выполнять упражнения в паре с педагогом – это большая ответственность.

### **План-конспект**

**Форма занятия:** групповое

**Тема раздела образовательной программы «Танцевальная аэробика»:**  
виды аэробики

**Тема:** парное взаимодействие

**Возраст участников:** разновозрастная группа 2-го года обучения (школьный возраст 8-12 лет)

**Тип и вид:** изучение нового материала

**Цель занятия:** изучение упражнений в парах.

**Задачи занятия:**

Предметные

- изучение, освоение новых сложно-координационных упражнений, в том числе на растяжку, используя метод парного взаимодействия.

Метапредметные

- социализация личности в ходе занятия;  
- формирование и оценка навыка сотрудничества в ходе совместной работы в рамках группового взаимодействия с распределением функций.

Личностные

- формирование и оценка навыка коммуникации;  
- формирование способности рефлексировать.

**Предполагаемый результат** – освоение новых упражнений в парах, укрепление межличностных отношений, более высокие показатели выполняемости упражнений и тренировочного эффекта.

**Оборудование, материалы и инструменты:** магнитофон, флэш-карта с музыкой, фотоаппарат, коврики, мячи, разноцветные жетоны из бумаги.

### **Ход занятия**

**Оргмомент**

- приветствие, озвучивание цели и плана занятия;  
- актуализация опорных знаний (техника безопасности при выполнении упражнений аэробики, в том числе в парах и на растяжку).

**Вводная часть**

Основная цель этой части введение детей в обучающую ситуацию путем активизации физической и эмоциональной сферы.

1. Игра с мячом.

Инструкция: обучающиеся становятся в две линии лицом друг к другу на достаточно приличном расстоянии. Первый игрок зажимает мяч в коленях и, передвигаясь прыжками, передает его игроку другой команды без помощи рук. И так далее от одной команды к другой.

2. Деление по парам осуществляется с помощью разноцветных жетонов (они находятся в шляпе, и обучающиеся не видят, какой цвет вытягивают). Все игроки вытягивают по одному жетону, а затем по цвету находят пару. Например, обладатель желтого жетона «в паре» с таким же «желтым» и т.д.

**Основная часть**

\* Состоит из разминки (в положении стоя). Обучающиеся выполняют упражнения лицом и спиной друг к другу.

- Упражнения подготовительной части разминки:
  1. И.П. стоя, находясь лицом к партнеру. Наклоны головы вправо/влево, вверх/вниз (упражнения должны быть синхронными).
  2. И.П. прежнее. Наклоны головы при помощи рук. Одноименную руку обучающийся кладет на голову, а второй рукой касается головы партнера. Таким образом, создается двойное усилие на мышцы шеи, и они тянутся еще сильнее.
  3. И.П. прежнее. Наклоны корпуса вправо/влево, зеркально по отношению друг к другу на 8 счетов в динамике. Затем, удержание корпуса в этом положении на 8 счетов (упражнение в статике) с одной стороны и с другой с опорой на бедро партнера.
  4. И.П. прежнее. Один человек в паре становится на носки, поднимает руки вверх, второй – на пятки, руки в стороны, затем партнеры меняются (10 раз).
  5. И.П. прежнее. Перекат с носков на пятки (одновременное выполнение), при этом прямые руки в стороны смыкаются в положении «лодочка» (10 раз).
  
- Упражнения основной части разминки:
  6. И.П. стоя спинами друг к другу. Партнеры выполняют наклоны туловища в стороны. При этом одна рука вверх, вторая находится на коленке партнера. Задержка положения в каждую сторону на 4 счета (10 наклонов).
  7. И.П. стоя лицом друг к другу. Приседания сначала поочередно, держась за плечи партнера, а затем вместе (по 20 раз в каждом подходе).
  8. И.П. стоя, держась за плечо партнера. Махи ногами вперед, в стороны, (выполняется поочередно по 10 раз в каждом направлении).
  9. Отжимания от соседа. Один партнер стоит – ноги на ширине плеч, второй отталкивается от него, сгибая руки в локтях (10 раз, затем меняются).
  10. И.П. стоя спинами друг к другу. На «раз» наклон спины вперед, на «два» касание руками пола (ноги прямые), на «три» хлопок о ладони соседа, на «четыре» принять И.П. (10 раз).

Силовая часть на ковриках (деление на пары по росту).

Упражнения

1. Партнеры сидят спинами друг к другу так, чтобы лопатки и копчик соприкасались. Руки лежат на передней части бедра спереди, мышцы живота напряжены. В таком положении обучающиеся сидят 5 минут.
2. Первое упражнение повторяется еще раз, но при этом каждый из участников складывает ладони вместе на уровне груди и силой давит на них, создавая напряжение (прорабатываются мышцы груди).

3. И.П. сидя лицом друг к другу. Прямые ноги находятся на ширине плеч, стопы плотно прижаты к стопам соседа. В этом положении ноги невысоко поднимаются и опускаются (12 раз). Работают передние мышцы бедра.
4. Поочередно партнеры располагаются на коврик, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Второй обучающийся стоит возле стоп. Партнеры берутся за руки и тот, кто лежит, осуществляет полный подъем спины, таким образом, качая пресс. В это время помощник прорабатывает мышцы рук, поскольку во время подъема они сгибаются и локти отводятся назад, спины (наклон вперед). Каждый участник выполняет по два подхода по 15 раз каждый, затем партнеры меняются.
5. «Арабеска». Один партнер лежит на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, колени сильно прижаты друг к другу. Вторым партнер упирается коленом, в колени лежащего на коврик, руками опираясь на прямые руки соседа, при этом вторая нога отводится назад параллельно полу.

### Растяжка на ковриках

#### Упражнения

1. И.П. сидя на коврик лицом друг к другу. Отведение ног в стороны так, чтобы стопы партнеров упирались друг в друга. Наклон к правой/левой ноге, противоположная рука через верх тянется к носку партнера.
2. И.П. прежнее. Партнеры поочередно тянут друг друга вперед, держась за запястье.
3. И.П. сидя лицом друг к другу, согнутые в коленях ноги стоят на коврик. Прямые ноги поочередно выбрасываются наверх и встречаются со стопами партнера. Затем необходимо взяться за руки. В таком положении необходимо задержаться на 1 минуту и потянуть ноги.
4. И.П. сидя спиной друг к другу. Прямые ноги сомкнуты. Партнеры поочередно давят друг другу на спину своей спиной, т.е. лежат на ней, ноги остаются прямыми. В таком положении необходимо остаться на 30 секунд, затем партнеры меняются. И так необходимо сделать 5 смен партнеров.

### Заключительная часть

1. Подведение итогов проходит в форме беседы. Вопросы: что получилось/не получилось, какие сложности были при изучении материала, насколько комфортно было работать в парах. Выводы.
2. Практическая часть завершилась релаксом (расслабление после нагрузки под соответствующую музыку) на ковриках.

