

**Методическая разработка открытого занятия
по дополнительной общеобразовательной программе «Фитнес»**

Тема: «Танцевальная аэробика»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Продолжительность занятия: 45 минут

Дата проведения: 18.10.23 год

Место проведения: МБОУ ДО «ЦТР и ГО», спортивный зал.

Состав присутствующих: родители обучающихся объединения «Фитнес».

Автор: педагог дополнительного образования Маришкина Наталья Вячеславовна
Суворов, 2023 г.

Аннотация

Данная методическая разработка мастер-класса по фитнесу предназначена для обучающихся 13-17 лет и базируется на принципах учета индивидуальных особенностей девушек и их интереса. Следует отметить, что цели и задачи методической разработки соответствуют возрастным особенностям и уровню подготовки обучающихся.

Цель занятия: Прививать любовь к здоровому образу жизни через танцевальную аэробика, обогащать двигательную базу девушек.

Задачи:

Обучающие

- Формирование осмысленного исполнения движений;
- Формирование познавательных интересов и творческого потенциала обучающихся;
- Познакомить с новым видом деятельности.

Развивающие

- Продолжить развитие подвижности различных частей тела;
- Развить музыкально-пластическую выразительность;
- Обеспечить условия для самовыражения обучающихся и развития их способностей.

Воспитательные

- Формирование эстетического воспитания;
- Активизация творческих способностей.

Тип занятия: практическое занятие по аэробике.

Вид занятия: танцевальное занятие.

Методы обучения:

- практический
- метод контроля и самоконтроля

Технологии, используемые на занятии:

- система взаимодействия между педагогом и обучающимися

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- музыкальный центр;
- вода, стаканчики;
- бумажные полотенца.

План занятия:

Организационный момент (3 минуты)

Разминочно-разогревающий комплекс на все группы мышц (10 минут)

Вступительная беседа педагога (3 минуты)

Энергичная танцевальная аэробика с использованием упражнений на все группы мышц (25 минут)

Рефлексия, подведение итогов (4 минуты).