**Конспект занятия «Танцевальная аэробика. Зумба».**

**Тема:** Изучение движений танцевальной аэробики «Зумба» на месте и в движении.

**Цель:** Знакомство с танцевальной аэробикой «Зумба». Изучение базовых элементов и связок.

**Задачи:**

* Ознакомить с особенностями танцевальной аэробики «Зумба»
* Разучить танцевальную композицию танцевальной аэробики «Зумба»;
* Развивать координацию и точность исполнения движений в команде;
* Развивать умения эмоционального самовыражения и раскрепощения;
* Развивать гибкость, эластичность мышц, выворотность ног, подвижность суставов;
* Укреплять опорно-двигательный аппарат;
* Формировать правильную осанку.

**Форма занятия**: групповая

**Методы обучения**: словесный, наглядный, демонстрация (показ движений), практический.

**Техническое оборудование:**музыкальный пульт, экран

**Место проведения:** актовый зал, сцена

**Продолжительность занятия:** 45 минут

**Планируемые результаты:**

**Личностные**: формирование умения активно включаться в совместную деятельность, проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Предметные: с**овершенствовать умения и навыки выполнениятанцевальной аэробики, содействовать развитию физических качеств: общей выносливости, силы, координационных способностей, гибкости.

**Метапредметные:**

**Коммуникативные:** слушать и слышать преподавателя, устанавливать рабочиеотношения; следить за действиями других участников в процессе совместной танцевальной деятельности.

 **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; использовать имеющиеся знания и опыт; воспринимать новую информацию; уметь находить главное в технике двигательного действия, соотносить свои двигательные действия с эталоном.

**Познавательные: у**мение выполнять движения по команде, повторять действие за педагогом; выполнять упражнения на развитие гибкости и пластичности, воплощать музыкально-двигательный образ.

**Ход занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап**  | **Деятельность педагога** | **Деятельность учащихся** |
| **Подготовительный (5мин.)** | Приветствие. Проведение разминки для разогрева мышц под музыку. Разминка проводится по стандартной схеме и включает в себя упражнения на шею, корпус, плечи, руки, ноги, стопы. В процессе разминки педагог контролирует выполнение детьми упражнений. Ознакомить учащихся с темой занятия. | Построение в шахматном порядке. Приветствие.Учащиеся внимательно слушают педагога. Выполняют разминочные упражнения. |
| **Основной (30 мин.)** | Обращает внимание, что подготовительная часть закончена, мышцы разогреты и готовы для выполнения основных задач. Изучение элементов «Зумбы». Далее педагог предлагает собрать танцевальные элементы в одну связку. Выполнить их под музыку. | Обучающиеся повторяют за педагогом танцевальные элементы. Выполняют их самостоятельно. Изучают последовательность танцевальной связки. Исполняют под музыку. |
| **Заключительный (10 мин.)** | В конце урока педагог предлагает выполнить элементы «Стретчинга» для растяжения мышц и восстановления дыхания. Проводит рефлексию. Дает комментарий к пройденному занятию. | Обучающиеся повторяют за педагогом элементы на растяжку. Озвучивают свои мысли о проведенном занятии.Общий поклон. |

**Подготовительный этап.**

Дети поднимаются на сцену под музыку и встают в шахматном порядке. Общий поклон.

**Педагог:** Здравствуйте, ребята! Вы входили в зал, где звучала музыка. Какая эта музыка? (ответы детей). Давайте вспомним еще раз эти мелодии и попробуем подвигаться под каждую из них. Скажите, а под какую из этих трех мелодий мы с вами можем просыпаться в начале дня и делать утреннюю гимнастику для наших мышц и сердца? Ну, что ж, давайте попробуем разбудить мышцы под **сердечную музыку** <https://rus.mp3xa.me/track/736616-enrique-iglesias-feat.-descemer-bueno-gente-de-zona-bailando-spanish-version.html>

**Выполнение упражнений для мышц:**

шеи (повороты головы вправо и влево, наклоны вперед и назад);

плечей (поочередное поднимание и двумя плечами одновременно);

для корпуса (наклоны вперед и назад);

для ног (приседания со сменой рук);

для стоп (и.п. – ноги врось, руки на пояс; на «и» небольшой присед, на 1 – правую ногу всторону на носок, на «и» присед, на 2- левую ногу в сторону на носок), выполняем упражнения с поочередной сменой рук вперед; и.п. – о.с. руки на пояс, на 1- небольшой выпад с разворотом назад, на 2- в и.п. вправо и тоже влево (со сменой рук).

«Марш» на месте. Восстанавливаем дыхание.

**Педагог:** Итак, мы сделали утреннюю зарядку, разогрели мышцы и отправляемся куда? (ответы детей). В школе нас ждут уроки и перемены. Скажите, какая из прозвучавших мелодий подойдет для перемены? Сегодня мы с вами проведем необычную перемену в стиле «Зумба». Давайте вместе скажем «Зумба». Слышите сколько энергии и задора даже в самом названии. «Зумба» это танцевальная фитнес тренировка, включающая в себя элементы латиноамериканских танцев и хип-хопа. Это настоящая зажигательна, **солнечная** и веселая мелодия. Вы готовы к новой зажигательной перемене? (ответы детей) Тогда начинаем!

**Основной этап**

Изучение движений танцевальной аэробики «Зумба»

1. На 4 счета «Марш» на месте, руки двигаются свободно;

2. О.с. – руки внизу. На 1- правая согнутая нога на носок, руки согнутые в локтях вперед, на 2- в и.п. Тоже с левой ноги. И так 2 раза.

3. О.с. – руки внизу. На «и» отводим согнутые руки влево, поднимаем согнутую правую ногу, на 1- делаем выпад в сторону, руки согнутые переводим вправо. В и.п. Таких 4 повтора.

4. Упражнение «Double Step-touch» с demi plie – на 1- приставной шаг вправо, на 2- demi plie (небольшой присед), на 3- приставной шаг вправо, на 4- demi plie (небольшой присед), руки работают свободно.

5. О.с. - на 1-2 прыжок вправо с разворотом на 180 градусов (ноги врось) с круговыми вращениями согнутых рук к себе (2 вращения), на 3- прыжок на 180 градусов ноги врось, руки в сторону, на 4- ноги вместе, руки вниз.

6. Упражнение «V- step» вперед (о.с.- на 1-шаг правой ногой вперед, на 2- левой вперед, на 3 – правой назад, на 4 - левой назад в и.п.) и назад (на 1- шаг правой ногой назад, 2 - левой ногой назад, 3 - правой ногой вперед, 4 - левой ногой вперед в и.п.), руки двигаются перед грудью справа налево.

7. О.с. – на «и» - поднимаем правую вверх согнутую в колено ногу с согнутыми в локте руками, на 1- опускаем вниз. Выполняем 2 раза. Тоже самое с левой ноги.

8. И.п. – ноги врось, руки внизу. На 1 – руки в сторону, на 2 –3 - круговые вращения тазом назад справа налево, на 4 – ноги вместе, руки вниз.

**Педагог:** Теперь повторяем всю связку под счет. (Повтор 3 раза).

Мы выучили с вами композицию из движений для нашей **солнечной перемены** в стиле «Зумба». А теперь выполняем связку все вместе под музыку (Повтор 3 раза). Вы готовы показать мне что получилось? (ответы детей). Итак, перемена в стиле «Зумба»! (дети исполняют изученную композицию). <https://top.limuzika.pro/search/zumba%20bomba?ysclid=lemn233hqy605378468>

**Заключительный этап.**

**Педагог:** Устали? (ответы детей). Молодцы! Впереди нас ждет урок. Мы успокаиваемся и готовимся к уроку. Какая из трех мелодий подойдет для урока? Нам нужно снизить уровень стресса, предлагаю выполнить элементы медленного и легкого как **облачко** «Стретчинга», которые успокоят нервную систему и восстановят дыхание. Повторяем за мной <https://ru.drivemusic.me/stretching/74152-cassie-me-amp-u-dr.-fresch-remix.html>

И.п. – ноги врось, упражнение «Тающая свеча». Медленно наклоняем вперед голову, опускаем плечи вниз, затем и весь корпус, пока руки не будут свисать в расслабленном положении, покачали ими и головой. Теперь медленно поднимаемся.

И.п. – о.с. делаем глубокий выпад вперед с правой ноги, руки ставим рядом на пол, выполняем пружинистые упражнения вниз, (левая нога на полупалец), далее опускаем ногу на пол и немного скручиваясь вправо, поднимаем правую руку вверх.

И.п. – упражнение «пистолетик» с наклоном вперед (голова касается колена), руки на полу.

И.п. – о.с. согните колени и коснитесь руками пола. А теперь постарайтесь выпрямить колени, чтобы ноги были прямыми.

И.п. – о.с. отведите руки назад, соедините ладони «в замок», втяните живот и наклоняйтесь вниз, насколько получится. Отведите руки максимально вниз.

И.п. – о.с. Медленно поднимаемся на полупальцы, поднимаем руки через стороны вверх, вдох-выдох.

**Педагог**: Молодцы, ребята! Скоро звонок на урок. Сегодня мы разбудили наши мышцы и сердце на добрые дела, зажгли солнечный огонь желания учиться, и готовы решить любые проблемы на облачке спокойствия. Теперь у вас обязательно будет отличная фигура и хорошее настроение. Но время нашего занятия подходит к концу, и я прошу вас показать мне визуально руками (если занятие было интересным и вам очень понравилось - сделайте из рук **сердечко**, если на уроке было весело – **солнышко,** если вы сумели расслабиться – **облачко**). Общий поклон. Занятие окончено (дети апплодируют). До свидания!

|  |
| --- |
| ЗУМБАC:\Users\pritc\Downloads\ло.jpgC:\Users\pritc\Downloads\о.pngC:\Users\pritc\Downloads\дл.jpg |