**КОНСПЕКТ УРОКА по физической культуре по разделу программы «Оздоровительная аэробика»**

**для девушек 10-го класса.**

ТЕМА УРОКА: «КОМБИНАЦИЯ ИЗ БАЗОВЫХ ШАГОВ АЭРОБИКИ (V-step, Step-touch, **Knee up,** **Leg curl, Open step, Grape wine)»**

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Научить комбинации из базовых шагов аэробики и содействовать формированию навыка в её выполнении.
2. Содействовать развитию чувства ритма, координационных способностей, физической выносливости организма, гибкости и эластичности мышц.
3. Содействовать воспитанию организованности, дисциплинированности учащихся.
4. Содействовать формированию знаний об особенностях техники базовых шагов аэробики.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: Зеркальный зал 10x5 м.

НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

1. Музыкальный центр, CD-диски – 2 штуки.
2. Гимнастические коврики – 12 штук.

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА:

КОНСПЕКТ СОСТАВИЛА: Астраханцева Г. В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урокаи ихпродолжительность | Частные задачи кконкретным видамупражнений | Содержание учебногоматериала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ10 мин.ОСНОВНАЯ30 мин. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ5 мин.  | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в занятии деятельности.Организовать занимающихся к выполнению упражнений.Содействовать общему разогреванию и постепенному введению организма занимающихся в работу.Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища.Содействовать растягиванию мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Содействовать развитию координации движений и усилению кровотока.Восстановить и закрепить навык в выполнении V-step, Step-touch . Восстановить знания о методе усложнения аэробных шагов. Восстановить знания о методе соединения аэробных шагов (метод блоков).Восстановить и закрепить навык в выполнении **Knee up.**Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блоков).Восстановить и закрепить навык в выполнении **Leg curl , Open step.**Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блоков).Восстановить и закрепить навык в выполнении  **Grape wine.**Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блоков).Научить выполнению комбинации из базовых шагов. Содействовать формированию навыка в выполнении аэробной комбинации под музыкальное сопровождение с учителем и самостоятельно.Содействовать постепенному переходу от высокоинтенсивных движений к движениям средней и низкой интенсивности.Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся.Содействовать восстановлению внимания.Содействовать закреплению учащимися знаний о базовых шагах аэробики и методах их соединения в аэробную комбинацию. | **1.Построение** учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.**2.Сообщение задач** занятия учащимся.**3.Перестроение** в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход зала, перестроение в колонну по два и размыкание по залу в две шеренги.**4.Общеразвивающие упражнения на месте:** **4.1.** И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо;2-и.п.;3-наклон головы влево;4-и.п.**4.2.** И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз.1-4-круговые движения плечами вперед;5-8- то же назад.**4.3.** И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз.1-4-круговые движения двумя руками вперед;5-8-то же назад.**4.4**.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.1-поворот туловища направо, руки в стороны;2-поворот в и. п.;3-4-то же влево.**4.5**.И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову.1-3-три пружинистых наклона вправо;4-выпрямиться в и. п.;5-8-то же влево.**4.6.**И.П.- О.С.1-выпад правой, руки вверх;2-и.п.;3-4-то же влево.**4.7.**И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны;4-выпрямиться в и.п.**4.8.**И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам;2-и.п.**5. Аэробная часть.****5.1.** Ви-степ (V-step).И.П.-О.С.1-шаг правой вперед вправо;2-шаг левой вперед влево;3-шаг правой в и.п.;4-шаг левой в и.п.**5.2.**Приставной шаг-Степ-тач(Step-touch).И.П.-О.С.1-шаг правой вправо;2-приставить левую;3-шаг левой влево;4-приставить правую.**5.3.** Два приставных шага в сторону.И.П.-О.С.1-шаг правой вправо;2-приставить левую;3-шаг правой вправо;4-приставить левую.**5.4.** Соединить упр. 5.1. и 5.3.последовательно.1-4- V-step с правой ноги;5-8-два приставных шага вправо.**5.5.**Подъем колена-Ни ар(**Knee up).**И.П.-стойка ноги врозь.1-стойка на левой, согнуть правую вперед;2-и.п.3-4-повторить 1-2.**5.6.** Приставной шаг (Step-touch).И.П.-О.С.1-шаг правой вправо;2-приставить левую;3-шаг левой влево;4-приставить правую.**5.7.** Соединить упр. 5.5. и 5.6. последовательно.1-4- **Knee up правой;****5-8-** Step-touch вправо.**5.8.**Соединить блоки упр. 5.4. и 5.7.1-4- V-step с правой ноги;5-8-два приставных шага вправо.1-4- **Knee up правой;****5-8-** Step-touch вправо.**5.9.**«Захлест» голени назад-Лег кёрл (**Leg curl).****И.П.-широкая стойка, ноги врозь.****1-стойка на правой, согнуть левую назад книзу;****2-и.п.;****3-стойка на левой, согнуть правую назад книзу;****4-и.п.****5.10.** Перемещение с ноги на ногу-Опен степ **(Open step).****И.П.-широкая стойка, ноги врозь.****1-стойка на правой, левая в сторону на носок;****2-и.п.;****3-стойка на левой, правая в сторону на носок;****4-и.п.****5.11.Соединить упр. 5.9. и 5.10. последовательно.****1-2- Leg curl левой;****3-4- Leg curl правой:****5-6- Open step вправо;****7-8- Open step влево.****5.12.Соединить блоки упр. 5.8. и 5.11.**1-4- V-step с правой ноги;5-8-два приставных шага вправо.1-4- **Knee up правой;****5-8-** Step-touch вправо.**1-2- Leg curl левой;****3-4- Leg curl правой:****5-6- Open step вправо;****7-8- Open step влево.****5.13.** «Скрестный» шаг в сторону-Грейп Вайн(**Grape wine).****И.П.-О.С.****1-шаг правой в сторону;****2-шаг левой вправо сзади (скрестно);****3-шаг правой в сторону;****4-приставить левую к правой;****5-8-то же влево.****5.14. Соединить блоки упр. 5.12. и 5.14.**1-4- V-step с правой ноги;5-8-два приставных шага вправо.1-4- **Knee up правой;****5-8-** Step-touch вправо.**1-2- Leg curl левой;****3-4- Leg curl правой:****5-6- Open step вправо;****7-8- Open step влево;**1-4- **Grape wine вправо;****5-8- Grape wine влево.****5.15.Выполнение аэробной комбинации из базовых шагов под музыкальное сопровождение.**1-4- V-step с правой ноги;5-8-два приставных шага вправо.1-4- **Knee up правой;****5-8-** Step-touch вправо.**1-2- Leg curl левой;****3-4- Leg curl правой:****5-6- Open step вправо;****7-8- Open step влево;**1-4- **Grape wine вправо;****5-8- Grape wine влево.****5.16.** Приставной шаг (Step-touch).И.П.-О.С.1-шаг правой вправо;2-приставить левую;3-шаг левой влево;4-приставить правую.**5.17.** И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз.1-руки вверх, вдох;2-и.п., выдох.**6.** Стретчинг - упражнения на гибкость**6.1.** Наклоны вперед стоя.Ноги на ширине бедер, спина прогнута, руки вытянуты перед собой. Наклониться вперед, коснуться ладонями пола, после этого коснуться пола справа и слева от стоп и потянуться к полу по центру. **6.2.** Выпады «казака» с подводящими поворотами.И.п. -ноги шире бедер. Наклониться вперед, ладони поставить вместе, поочередно поднимать руки вверх, направив кисти в потолок. После этого опуститься на левую ногу в выпад. Согнутая нога должна быть полностью прижата к полу стопой, пальцы прямой ноги направлены в потолок. С опорой на руки несколько раз поменять ноги.**7.**Повторить названия и особенности техники базовых шагов аэробики, которые были включены в аэробную композицию сегодняшнего урока: V-step, Step-touch, **Knee up,** **Leg curl, Open step, Grape wine.****Повторить и проговорить последовательность базовых шагов аэробики в выученной на уроке комбинации, методы их соединения (метод усложнения, метод блоков).** | 20-25 сек.20-25 сек.30-35 сек.8 раз.4 раза.4 раза.8 раз.4 раза.8 раз.8 раз.8 раз.8 раз.8 раз.8 раз.4 раза.8 раз.8 раз.4 раза.4 раза.8 раз.8 раз.4 раза.4 раза.4 раза.4 раза.4 раза.16 раз.16 раз.2 круга.3 мин. | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность их формулировок контингенту учащихся.Выполнять перестроение и передвижение по команде учителя.Низкий и средний темп движений с небольшой амплитудой движений.Акцентировать внимание на сохранение правильной осанке.Руки держать прямыми.Средний темп с постепенным увеличением амплитуды движений.Наклоны выполнять точно в сторону.Сзади стоящую ногу в колене не сгибать.При наклоне спину держать прямой.При наклоне стараться коснуться руками стоп, спина прямая.Средний темп на месте и с передвижениями в разных направлениях.Стопа ставиться мягко с пятки на носок, ноги слегка сгибаются в коленях.Ноги слегка согнуты в коленях.Движения выполнять четко, на каждый счет.Туловище следует удерживать в вертикальном положении.Ноги слегка согнуты в коленях.Движения носят законченный характер.Стараться запомнить последовательность выполнения аэробных шагов.Пятка опорной ноги прижата к полу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания.Колено опорной ноги полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка прижата к полу.Акцентировать внимание на сохранение правильной осанки.Движения выполнять четко, на каждый счет. Ноги слегка согнуты в коленях.Четко выполнять все базовые шаги,соблюдать технику шагов.Четко выполнять движения в соответствии с музыкальным ритмом, координационно правильно выполнять аэробные шаги.Увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Обратить внимание на правильное дыхание. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Соблюдать дистанцию в два шага.Стимулировать учащихся к самоанализу собственных действий на уроке. |