**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 урока  и их  продолжи  тельность | Частные задачи к  конкретным видам  упражнений | Содержание учебного  материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| В  В  О  Д  Н  О  -  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  10 мин.  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  30 мин.  З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  5 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. |