 Конспект урока по аэробике в 3 «а» классе.

Цель урока: Укрепление здоровья учащихся  с использованием элементов

                       фитнес-аэробики со степами и стрейчинга с фитнес резинками.

Задачи урока: 1. Ознакомление с темой « Самоконтроль при занятиях

                          физическими упражнениями».

                         2. Обучение базовым элементам степ аэробики.

                         3. Развитие силы, гибкости, координации движения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Части*  *урока* | *Содержание урока* | *Дозировка* | *Организационно*  *методические*  *указания* |
| Подготовительная часть.    Основная  часть  Заключи-  тельная  часть | 1.Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока.  2. Теория «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями».   3.Измерение пульса.  4.Перестроение в колонну по 4.  **5.Разминка с сочетанием зумбы**:  **а)**.И.п.: о.с.  1-2 Поднимая руки через  стороны вверх – вдох,  3-4 опуская вниз – выдох.  **б)**.И.п.: о.с.  1- Наклон головы к правому плечу  2-и.п  3-4 То же в левую сторону.  **в)**.И.п.: ноги врозь, руки на пояс.  1-4 круговые вращения плеч вперед,  5-8  круговые вращения плеч назад.  **г)**. И.п.: ноги врозь руки на пояс  1 - наклон вперед прогнувшись  2-и.п   3 –наклон назад прогнувшись  4-и.п  **д)**И.п.: о.с.  1-8  выпад правой вперед, руки в стороны и зафиксировать это положение  То же с левой ноги.  **ж)**И.п.: о.с.  1 – поднять согнутую в колене правую ногу, 2 – обхватить ее левой рукой и подтянуть к груди. Зафиксировать на 8 раз.   То же с другой ноги  **з)** И.п.: о.с.  1 –  согнуть в колене правую ногу назад;  2 – подтянуть руками ногу за носок к ягодице. Зафиксировать на 8 раз.  **6.Аэробная разминка со спетепами :**  Марш на месте с различным положением рук. Под музыкульное сопровождения.  а). И.п.: о.с. руки на поясе StepTouch (приставной шаг) с различным положением рук: в стороны, вперед, вверх.   1 – приставной шаг вправо;   2 – приставляя левую к правой,  небольшой присед.выполняем  3-4 тоже в другую сторону.  б). И.п.: о.с. Open step(открытый шаг) с различным положение рук.   1 – шаг правой вправо, полуприсед;   2 – стойка на правой, левая в сторону на носок.  3-4 в другую сторону.   в). И.п.: о.с. V – step:   1 – шаг правой  вперед – вправо; 2 – шаг левой впе-ред – влево, небольшой полупри-  сед; 3 – шаг пр. назад в и.п; 4 – шаг лев. назад приставляя к правой.  г). И.п.: ноги врозь. А – step: 1–шаг  правой назад; 2 – шаг левой назад;  3 – шаг правой вперед – вправо;  4 – шаг левой вперед – влево.  д).И.п.: о.с. «Захлест голени» с различным положение рук.  1 – шаг правой в сторону, полуприсед;  2 – стойка на правой, левая согнута назад.  3-4 то же на пружинном шаге.  ж).И.п.: о.с. «Захлест» с поворотом  1 – шаг правой в сторону полуприсед; 2 – стойка на правой, левая согнута назад; 3 – шаг левой  с поворотом влево на 90 гр.  4 – стойка на левой, правая согнута назад  з).И.п. о.с.Grape Vine (скрестный шаг).   1 – шаг правой вправо, 2-шаг левой скрестно назад, 3 – шаг пра- вой вправо, 4 – приставить левую.  **7.Комплекс из изученных элементов.**  1-4. 4 марша вперёд. Движения руками: 1-в стороны, 2-вперёд скрестно, 3-в стороны, 4-вниз.  5-8. Grape vine вправо. Руки свободно.  1-4. 4 марш назад. Движения руками: 1-в стороны, 2-вперёд скрестно, 3-в стороны, 4-вниз.  5-8. Grape vine влево. Руки свободно.  1-4. V-step. Руки в стороны.  5-8 . А-step.  Руки в стороны.  1-8 8jumping jack, руки в стороны.  **Заминка № 1.**  **1**.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху, сцепленные в  «замок»  1-4  наклон туловища вправо, руки над головой;  5- 8 наклон туловища влево, руки над головой.  **2**.И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-4 – наклон вперед, руки вперед;  5-8 – наклон вниз, руками коснуться пола перед носками;  **3.**И.п-. Стоя на правой, слегка согнутой, левая вперед на пятке (носком на себя),  руки упираются в правое бедро.  1-8 Наклон вперед прогнувшись, спина прямая. Зафиксировать это положение. То же, поменяв положение ног.  **4**.И.п.: ноги в широкой стойке, руки на пояс  1-8 Наклон вперед, предплечья положить на пол. Зафиксировать положение.   1. **Силовая подготовка с фитнес резинками :**   1.Выпрыгивание вверх из широкого приседа резинка на ногах.  2. Отжимание от пола при это резинка на ногах выпад влево, выпад вправо.  3. Поочередные выпады назад правой и левой ногой резинка на ногах.  4.Упражение на мышцы брюшного пресса (обратное скручивание)  Измерение пульса.  **2-я заминка.**  **1**.И.п.: сидя на полу, ноги врозь.  1 – 8 выполнить наклон в право, левую руку вперед на пол, правая рука над головой над головой -  зафиксировать. То же в лево  **2** «Бабочка»  .И.п.: сидя согнув ноги в коленях,  стопы соединить, руками держаться за носки.  1 – 8  – надавить локтями на колени, зафиксировать это положение.  **3**. «Складочка»  И.п.- сидя на полу, ноги вперед  1-8-Наклон вперед, грудью тянуться к коленям.  **4**. «Лодочка»  И.п.-Лежа на животе, руки вперед  1-8 Поднять руки и ноги, зафиксировать.  1.Упражнения на расслабление.  2. Построение. Подведение итогов урока. Организованный уход. | 15мин.  30 сек.  2 мин.  1 мин.  30 сек.  10 мин.  8р.  8 р.  8 р.  8р.  8р.  4 р.    4р.  25 мин  10 мин.  8 р. с  правой  8 р. с  левой  8р. с каждой ноги  8-16р.  8-16 р.  5 мин  8-16 р.  2-3 мин.  8 р.    8р.  4р. с каждой ноги  8 р.  6 мин.  40 сек работа, 20 сек отдых  .   2-3 мин.  4 р.  4 р.  4 р.  4 р.  3 мин.  2 мин.  1 мин. | Пульс в покое – 72 -76 в 1 мин.  Кратко рассказать об основных приемах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Музыкальное сопровождения.  Выполнять медленно, следить за осанкой.  Не допускать резких движений.  Следить за осанкой, амплитуду постепенно увеличивать.  Ноги не сгибать.  Дыхание не задерживать  Следить за правильной постановкой стопы, не допускать острого угла в коленном суставе.  Согнутую ногу прижимать ближе к груди.  Колени максимально сближены.  Следить за осанкой. Руки вперед, в стороны, вверх.  Спину держать прямо.  Ногу приставлять  с носка.  Выполнять через небольшой полуприсед. Руки поочередно вперед, вверх, в стороны.  Шаг вперед нужно выполнять с пятки,  Шаг назад с носка.  Шаг назад ногу ставить с носка,  Шаг вперед ногу ставить с пятки.  Ногу ставить с носка.  Менять положение рук  Спину держать прямо.  Скрестный шаг выполняется с постановкой ноги назад.  Следить за правильным выполнением и темпом. Постепенно добавлять и усложнять движения рук .  Учитывать уровень физической подготовленности.    Спину держать  прямо. Проекция  колен не выходит за рамки стоп.  Колени не сгибать.  Выполнять в медленном темпе.  Ноги не сгибать в коленном суставе.  Выполняется в форме круговой тренировки.  Стараться дыхание не задерживать. Выполнять в медленном темпе.  Стараться коленями тянуться к полу.  Ноги не сгибать в коленных суставах.  Дыхание не задерживать.  Дыхание не задерживать.  Расслабить мышцы.  Включить музыку со звуками природы.  Обратить внимание на общее самочувствие и настроение. |

**Вывод**

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс является одним из важнейших требований современности. Используя на уроках физической культуры элементы фитнес-аэробики степ- аэробики и стрейчинга с фитнес резинками мы не только укрепляем здоровье учащихся, но и главным образом мотивируем их к дальнейшим самостоятельным занятиям физкультурой и спортом.

Нужно так - же отметить, что эти занятия не требуют специального оборудования и могут проводится практически в любом месте.

        Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, а также при наличии программно – методической  и материальной базы. Нетрадиционное применение средств оздоровительной направленности с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

* происходит укрепление опорно -  двигательного аппарата;
* совершенствуется сердечно  -  сосудистая и дыхательная системы;
* развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
* улучшаются процессы саморегуляции и контроля;
* сокращается число пропусков уроков ;
* наблюдается улучшение состояния здоровья школьников.

Данная разработка представляет собой конспект  урока физкультуры с применением элементов фитнес-аэробики и степ - аэробики и стрейчинга, работа с фитнес резинками ,проведение которых в системе, помогает решить одну из главных задач физического воспитания в современной школе - формирование у учащихся жизненной потребности в личном физическом совершенствовании, развитие у них интереса к занятиям физической культурой, укрепление и сохранение здоровья.

Разнообразные  упражнения и задания в музыкальном сопровождении позволяют учителю сделать уроки физкультуры увлекательными и интересными, содействуют гармоничному физическому развитию.

Разработка может быть полезна школьным учителям физической культуры.