**План-конспект урока физической культуры**

**по разделу фитнес аэробика для 10 «А» класса**

Место проведения: спортивный зал

Задачи урока: 1. Разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;

2. Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

3. Формировать умение работать в коллективе;

4. Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;

Инвентарь, учебные пособия: музыкальный центр, коврики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|  | **Вводная часть** | **14 мин.** |  |
| 1 | Построение в шахматном порядке. Приветствие. | 1 мин. | По команде тренера детьми выполняется танцевальный поклон |
| 2 | Объяснение основной задачи и содержание занятия | 30 сек. |  |
| 3 | Беседа по технике выполнения базовых элементов в классической аэробике | 30 сек. | При выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются. |
| 4 | Разминка | 5 мин. | Повороты головы, круговые движения плечами, наклоны туловища, выпады, движения стопой. Выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды |
| 4.1 | Связка из базовых шагов:  **1упр.** Open-step (открытый шаг) –  1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке;  2 – касание левым носком о пол  Руки: и.п. – руки внизу  1-2 – правая в сторону вправо;  3-4 – левая в сторону влево;  5-6 – обе руки вверх;  7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед  **2упр.** Step-touck (приставной шаг)  1 – правую ногу в сторону вправо;  2 – левую приставить на носок;  3-4 – то же на другую ногу.  Руки:  1-2 – круг руками снизу вверх;  3-4 – повторить.  **3упр.** Curl (за хлёст голени) –  1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней;  2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице;  3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлёстах назад  Руки:  1 – вперед;  2 – отвести назад.  **4упр**. Grape wine (скрестный шаг)  1 – шаг правой в сторону;  2 – шаг левой скрестно сзади;  3 – шаг правой в сторону;  4 – приставить левую  Руки:  1 – вперед;  2 – отвести назад;  3 – вперед;  4 – и.п. |  | Разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д. |
| 5 | **Основная часть** | **15 мин.** |  |
| 5.1 | Аэробная часть  **1блок**  1-4 – V-step с правой ноги  Руки:  1 – правая рука вперед;  2 – левая рука вперед;  3 - правая рука вниз;  4 – левая рука вниз.  1-4 – A-step с правой ноги  (руки также)  1-4 – Mambo  *Руки:*1-2 – вверх;  3-4 – и.п.  1-4 – Grape Wine на правую ногу  *Руки:* круг обеими руками;  1-4 – Grape Wine на левую ногу | 14 мин. | Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных направлениях.   1. Каждый шаг выполняем по 8раз. 2. Показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 4 раза. 3. Еще раз делим пополам и выполняем V-step, A-step 2 раза с правой; Mambo – 2 раза с правой; Grape Wine – 2 раза с правой и левой; 4. Делим пополам и получаем связку на правую и левую ногу |
| 6 | **Заключительная часть** | **2 мин.** |  |
| 6.1 | Подведение итогов | 2 мин. | Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать. |