**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 внизу1-2 – 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 назадРуки: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 левуюРуки: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 ногиРуки: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. |