**План-конспект урока по оздоровительной аэробике в 5 «Г» классе**

Учитель физкультуры:Васильева Тамара Александровна

**Тема урока:** Базовые шаги оздоровительной аэробики.

**Количество учащихся:** 26; возраст 11-12 лет

**Инвентарь:** гимнастические палки, гимнастические коврики, мячи малой формы.

**Цель урока:** формирование системы знаний и умений в области оздоровительной аэробики;

**Задачи урока**

**Образовательные:**

* Изучить новые базовые шаги аэробики
* комплекс упражнений оздоровительной аэробики. (Основная часть)

**Оздоровительные:**

* формирование правильной осанки;
* профилактика плоскостопия;
* укрепление опорно-двигательного аппарата

**Воспитательные:**

* воспитание чувства прекрасного, эстетической культуры;
* воспитание чувства товарищества;
* воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Ход урока:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Средства** | **Время/** | | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть** | | | | |
| 1. Организовать учащихся для проведения урока.  2. Отработать перестроение в колонны по 4.  3. Закрепить правила техники безопасности в работе с гимнастической палкой  4. Добиваться техничного выполнения упражнений с гимнастическими палками.  Формирование правильной осанки | Построение, расчет по порядку, приветствие, сообщение темы урока. Чем будем заниматься на уроке. Постановка учащимися цели и задач урока в соответствии с темой.  Перестроение в колонны по 4  Опрос по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками  1. Палка вверх  2. Наклоны в стороны  3. Наклоны вперед  4. Повороты  5. Выпады  6. Приседания | | 7-10  минут | Класс! Становись! Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!  Сегодня на уроке:  1. ОРУ с гимнастическими палками. (Закрепить)  2. Выучить **новые** **базовые шаги аэробики** и  3. Комплекс аэробных упражнений в основной части (ОРУ на гимнастических ковриках)  4. Проведение 2 подвижных игр.  Какую цель мы должны поставить перед собой на уроке? Ребята определяют цель и задачи в уроке. *Разучить новые базовые шаги аэробики и комплекс упражнений в основной части урока. Закрепить упражнения с гимнастической палкой в подготовительной части комплекса упражнений.*  Класс! На первый, второй, третий, четвертый рассчитайсь!  Первая четверка занимает первую линию, за ними – вторая четверка, третья и т.д. Упражнения с гимнастическими палками выполнять строго по указанию учителя.  **1**. И.п. – ноги вместе, палка вниз. 1 – палка вверх, правая назад на носок. 2 – и.п.  **2**. И.п. – средняя стойка, палка вверх. 1 – наклон  вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п.  **3.** И.п. – средняя стойка, палка вниз. 1 – наклон вперед, палка вверх, 2 – и.п., 3 – 4 – то же самое  **4.** И.п. – узкая стойка, палка за спиной, зажата согнутыми в локтевых суставах руками. 1 – поворот вправо, 2 – поворот влево, 3 – 4 – то же самое  **5.** И.п. – ноги вместе, палка вниз. 1 – выпад вправо, палка вперед, 2 – и.п., 3 – выпад влево, палка вперед, 4 – и.п.  **6.** И.п. – средняя стойка, палка вниз. 1 – присед, палка вперед, 2 – и.п., 3 – 4 – то же самое. |
| **Основная часть** | | | | |
| 5. Разучивание базовых шагов аэробики  Аэробный разогрев  6. Закрепление выполнения изученных базовых шагов аэробики  7. Восстановление дыхания.  8. Укрепление мышц спины, подвижности позвоночника  9. Укрепление мышц брюшного пресса  10. Профилактика плоскостопия.  11. Перестроение учащихся в одну колонну для проведения подвижных игр  12. Развитие внимания, координации движений  13. Развитие быстроты, быстрой реакции на сигнал | Базовые шаги:   * марш (march) * марш с продвижением вперёд-назад   (Музыка маршевая 4/4)   * приставной шаг (step touch)   вперёд, назад, в сторону.  Музыка ритмичная 2/4  (4 вперёд-назад, 4 шага из стороны в сторону)   * v-step (ви-степ) шаг ноги врозь-ноги вместе   (выполнить 8 шагов)  муз/размер 4/4   * scoop (скуп)   пристовной шаг с полуприседом  Муз/размер 4/4 выполнить 8 шагов   * ни-ап (knee-up)   - Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей  (м/р. 4/4 выполнить 8 шагов)   * бег по кругу ходом польки и галопом.   (Пиковый блок. Темп быстрый 2/4)  Комплекс аэробных упражнений  Комплекс упражнений для спины и позвоночника  Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса  Упражнения для профилактики плоскостопия  Перестроение в одну колонну  Игра «Передай мяч»  Игра «Найди пару» | | 30  минут | Учитель называет каждый шаг, показывает, объясняет технику выполнения упражнения и перед его началом ведёт обратный отсчёт: четыре, три, два, один!  И.п. - о.с. 1- 4 марш на месте  5-6 пауза 7-8 два хлопка  9-12 продвижение вперёд 13-14 пауза 15-16 хлопки.  Следующие 16 четвертей, выполнить всё с начала, но с продвижением назад.  Выполняется на 2 счёта. Рабочая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на п/пальцы или всю стопу.  1-шаг п.н вперёд в сторону;  2- шаг л.н вперёд в сторону;  3- шаг п.н назад в и.п.  4- то же, что счёт 3, но л.н. На чётных шагах хлопок руками.  1-Широкий шаг в сторону п.н. одновременно с п./приседом на обеих ногах руки в стороны  2-Приставить л.н. к п.н. колени слегка согнуты, пятки не отрывать от пола. Руки скресно перед грудью.  Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Выполняется на 4 счёта в сочитании с ходьбой: шаг вперёд поднять согнутую другую ногу, два шага назад.  Выполнить связку шагов под музыку без пауз.  Из построения по 4- каждая колонна за ведущим, под музыку, выполняет бег ходом польки по кругу. 4 – польки, 8 – галопов, 8 подскоков. Повторить связку 2 раза в одну сторону 2 в другую.  Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох!  Уменьшение темпа музыки. 124-136 уд/мин  **1)** И.п. – сед, руки на пояс, спина прямая.  1 – поворот вправо, руки в стороны, 2 – и.п.,  3 – поворот влево, руки в стороны, 4 – и.п.  **2)** И.п. – сед, руки на пояс, спина прямая.  1 – руки вверх, через стороны  2-4 медленный наклон вперед, дотянуться до носков ног, головой достать до колен.  5-8 – вернуться в и.п.  **3)** И.пколенно-кистевое  1- 2 округлить спину выгнув, её наверх  3- 4 прогнуться, опустив спину вниз. (Повторить в умеренном темпе 8 раз)  **4)** И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.  1- поднять натянутые руки и ноги вверх «лодочкой», 2 – 3 зафиксировать положение, прогнувшись; 4 – и.п лечь, расслабиться. (Повторить 4-8 раз)  **5)** И.п. – упор, сидя сзади.  1 – ноги согнуть, обхватив руками, 2 – и.п.,  3-4 – то же самое.  **6)** И.п. – упор, сидя сзади.  1 – поднять ноги до 450.  2 – и.п. 3-4 – то же самое  **7)** И.п. – лежа на спине. Упражнение «велосипед»  **8)** И.п. – лежа на спине.  1 – поднять ноги до 450.  2-16 – поочередное скрещивание прямых ног.  **9)** Поочерёдное катание стопами гимнастической палки  **10)** Ходьба вдоль гимнастической палки  **11)** Класс! В колонну по одному за направляющим налево – марш! По кругу – марш!  Учащиеся строятся в круг, двум напротив стоящим участникам дают по мячу. По сигналу учителя учащиеся передают мячи по кругу в одну сторону, (по сигналу в другую) На сигнал «Стоп игра». Уронивший мяч, либо оставшийся без мяча, выходит из игры. Игра усложняется тем, что учитель добавляет в круг третий, четвёртый, пятый мяч, пока мяч не появится в руках у каждого игрока.  Игроки встают в пары, взявшись за руки, и идут по кругу. По сигналу ведущего они разбегаются в рссыпную по всему классу.  По второму сигналу они должны найти свою пару. Проигрывает тот, кто найдёт пару последним. |
| **Заключительная часть** | | | | |
| 1. Снизить двигательную активность. Класс перестраивается в одну шеренгу  2. Подведение итогов урока. | Игра: «Запрещённое движение». Игра проводится стоя на месте  Домашнее задание | | 5  минут | Кто ошибается, тот выполняет шаг вперёд и продолжает игру. Определяются победители игры.  Учитель вместе с учащимися проводит рефлексию урока. Объясняются критерии оценки. Оценивание и само оценивание учащихся.  Повторить выученные базовые шаги аэробики. Упражнения основной части комплекса оздоровительной аэробики.  Класс! Урок окончен. Спасибо. Всем здоровья, до свидания! |