**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 палкой4. 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 4Опрос по технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками1. Палка вверх2. Наклоны в стороны3. Наклоны вперед4. Повороты 5. Выпады6. 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** и3. 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 аэробикиАэробный разогрев6. Закрепление выполнения изученных базовых шагов аэробики7. Восстановление дыхания.8. Укрепление мышц спины, подвижности позвоночника9. Укрепление мышц брюшного пресса10. Профилактика плоскостопия.11. Перестроение учащихся в одну колонну для проведения подвижных игр12. Развитие внимания, координации движений13. 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 полуприседомМуз/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 упражненийКомплекс упражнений для спины и позвоночникаКомплекс упражнений для мышц брюшного прессаУпражнения для профилактики плоскостопияПерестроение в одну колоннуИгра «Передай мяч»Игра «Найди пару» | 30минут | 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 месте5-6 пауза 7-8 два хлопка9-12 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 стороны2-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-кистевое1- 2 округлить спину выгнув, её наверх3- 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 шеренгу2. Подведение итогов урока. | Игра: «Запрещённое движение». Игра проводится стоя на местеДомашнее задание | 5минут | 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! |