План – конспект урока по аэробике (раздел гимнастика)

для 3-7 классов

Место проведения: гимнастический зал МБОУ «Чкаловская ООШ».

Время проведения:

Инвентарь, оборудование: музыкальное сопровождение,

Цель: улучшение физического, психологического и эмоционального состояния занимающихся.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать выполнение танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение;
2. Развивать силу мышц живота, плечевого пояса и ног при работе с преодолением в качестве отягощения собственного тела;
3. Воспитывать волевые качества личности, выносливость.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Темпдозировка | Организационно – методические указания. |
| IПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ | 1.Построение. Сообщение задач урока.2.Расчёт и перестроение в 3 шеренги.3.Определение пульса за 30 сек.4.Разминка.1) Такты.1-16. Марш из и.п.-о.с., шаг на месте правой, левая согнута( носок у щиколотки правой), шаг на месте левой , правая согнута. Выполняется на 2 счёта.2).и.п.-ноги на ширине плеч: наклон туловища вправо ,согнуть правую руку в локтевом суставе ладонь вверх, левая на пояс; наклон туловища влево, согнуть левую руку, правая на пояс.3). ПРИСТАВНОЙ ШАГ; 1 – широкий шаг правой( левой) в сторону , правая (левая)рука вверх ; 2-приставить левую к правой в и.п.- ноги вместе , правую(левую)руку опустить.4) «Барабан». И.п – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, 1-4 махи руками сверху – вниз (изображая удары по барабану);5-6-7-8- подняться на носки, руки вверх;1-4 «барабан», 5-6- подняться на носки , руки вверх-вправо; 7-8 вверх-влево.5).и.п.- тоже, руки вдоль туловища; 1-2 правое (левое) плечо вверх, 3-4 левое (правое) вниз;6).И.п-то же;1-2 правую ногу поставить на носок и повернуть пяткой внутрь-влево на 90\*; 3-4 тоже левой- вправо.7) и.п.- тоже; 1-2 две ноги на носок, разворот стоп одновременно вправо, 3-4 влево.8). И.п. тоже; соединить упр. №6  с одновременным движением плечами вверх –вниз.9). И.п. – тоже; 1-2 наклон туловища вправо, правая в кулак вниз, левая согнута в локте, плечо вверх, скользит вдоль туловища; 3-4 тоже влево.10). «Прятки». И.п. –тоже, руки согнуть в локтях на 90\*, кулаки с силой сжать;1- руки развести в стороны; 2- вместе перед грудью.11). «Гармошка». И.п.- тоже, руки вдоль туловища; 1- 2-3-4движение с носка на пятку 2-мя ногами вправо; 5-8 тоже влево.12).Марш. 1-2 руки через стороны вверх- вдох, вниз-выдох.Упражнения с 1-12 повторить 2 раза в среднем темпе, 2раза в быстром , чтобы получилась танцевальная композиция.Определение пульса за 30 сек.  | Быстрый 16счётов.8р.вправо-влево; 8р-2вправо-2 влево.2р справой, 2р. с левой 16 счётовПовтор.упр.2 р.8 счётов16 счетов16 счётов16 счётов16 счетов16 счётов16 счетов16 счётов | Во время всего занятия уделять внимание сохранению правильной осанки, согласованности рук и ног.Выполнять на месте, туловище прямое, без излишнего напряжения, руки работают разноимённо, колено опорной ноги слегка согнуто.Руку согнуть на 90\* в локтевом суставе, тянемся за локтём.Колени слегка согнуты, не допускать излишних прогибов в поясничном отделе позвоночника.Не прогибаться в спине, гоги слегка согнуты.Тянемся за кончиками пальцев как можно выше.Руки вдоль туловища, ладони слегка расставлены в стороны.Руки в локтях не сгибать.Спина прямая, выполнять повороты головы вправо – влево.Наклоняться плавно, без рывков, ритмично.Плечо тянуть как можно выше, локоть поднимать высоко, как бы «скользить» вдоль туловища.Локти ниже уровня плеча не опускать, мышцы напрягать, выполнять с усилием.Вып-ть без остановок, высоко подниматься на носок.Ногу ставить перекатом с пятки на носок, следить за осанкой.Комплекс выполняется под муз.сопровождение с темпом 120 -160 ударных акцентов в 1 мин. и музыкальным размером 4/4. |
| IIОСНОВНАЯЧАСТЬ | **Кардиоблок (20 мин.) (120-140 уд в мин).**1).Марш. Из и.п.- о.с., шаг на месте правой, левая согнута (носок у щиколотки), шаг на месте левой , правая согнута.2).V- STEP.(движение вперёд) И.п. – о.с., 1- шаг правой (левой) вперёд- в сторону; 2 – шаг левой (правой ) вперёд –в сторону; 3 – шаг правой ( левой) назад в и.п.; 4- шаг левой( правой) назад- в и.п.3).V-STEP (движение назад).4).V- CTEP. Движение вперёд + движение назад.5).CTEP TOUCH (приставной шаг); 1 – широкий шаг правой (левой) в сторону; 2 – приставить левую к правой в и.п. – ноги вместе.6).Grapevine (скрестный шаг в сторону); 1- шаг правой (левой) в сторону; 2 – шаг левой (правой) скрёстный шаг сзади правой4 3 – приставной шаг правой ( левой0 в сторону; 4 – приставить левую к правой. Руки на пояс.7).Step Touch (приставной шаг) добавить движения руками снизу – вверх вправо при движении вправо, тоже влево.8). «Ча-ча-ча».(переступание с ноги на ногу с подскоком, шаг вперёд – в сторону). 1- короткий шаг правой(левой) вперёд – в сторону и подскок на левую (правую) на место правой( левой) , правая( левая) без опоры.9).Марш с продвижением назад; 1 – шаг правой (левой) назад; 2 – левую (правую) приставить.10).Прыжки ноги врозь.(j-j) и.п. – ноги вместе; 1 – в положение ноги врозь в широкую стойку, на 2 – в и.п.. Руки на 1 – согнуты в локтевых суставах 90\*, кисти вверх-сжать. 11) Step Touch (приставной шаг). Руки: и.п. – вниз вдоль туловища; 1 – через стороны прямые вверх, 2 – и.п.12) Прыжки вперёд – назад, руки на пояс.13).Open – Step (открытый шаг). И.п.ноги вместе; 1 – широкий шаг правой( левой) в сторону в полуприсед; 2 – левая (правая)на месте на носок. Руки прямые соединить над головой или перед собой.Определить пульс за 30 сек.В процессе разучивания упражнений допустимо многократное увеличение числа повторений.**Силовой блок.(20 мин.)** 1).И.п. – ноги слегка расставлены, наклон вперёд, коснуться пола, задержаться. Вернуться в и.п.2).И.п. – тоже; удары крест – накрест имитируя бокс.3).Бег на месте с высоким подниманием бедра.**Упражнения 1 - 3 выполнить 2 подхода.**4). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.5).Приседание из широкой стойки, руки перед грудью, пятки от пола не отрывать.6). Выпрыгивания из полного приседа, руки вверх.**Упражнения 4-6 выполнить 3 подхода.**7).И.п. – лёжа на спине, стопы стоят на полу , ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях за головой; частичное поднимание туловища вверх.8) И.п. – тоже;1 – поднимание туловища на 30-40\*; 2 – поворот туловища вправо, локтем коснуться колена; 3- поворот туловища влево, коснуться правым локтем левого колена9). «Доска» И.п. – лежа, упор на предплечьях и стопах ног.**Упражнения7-8-9 выполнить в 3 подхода.**10). « Башня».И.п.- лежа, ноги вверх, руки вдоль туловища; 1 – опереться на руки , таз поднять ввех, ноги прямые; 2 – вернуться в и.п. 11).И.п. – лёжа на спине , поднимание ног вверх за голову.12). «Треугольник». И.п. – лёжа на спине ,ноги и руки вытянуты; 1 – ноги прямые поднять ,руки через стороны.к стопам, коснуться руками ног, образуя «треугольник.» **Упражнения 10-11-12 выполнить в 3 подхода.**13). И.п. – выпад правой (левой) вперёд. Руки вниз; 1- коснуться левым (правым) коленом пола; 2- и.п.14). «Лечь – встать».И.п. – о.с.; 1 – упор присев; 2 – упор лёжа; 3 – упор присев; 4 – и.п.15).И.п. – о.с.; 1 – ноги прыжком врозь в полуприсед; 3-4- и.п.Упражнения 13-14-15 выполнить в 3 подхода.Определение пульса за 30 сек. |  Такты 1-16Повтор 8 р.Повтор.по 4 р.с правой, 4 с левой ноги.Тоже8 раз.Повторить поочерёдно 4 р. с правой и с левой ноги.На 4 счета.16 счётов.На 2 счета 8разНа 4 счёта 8 раз.Выполнять на 2 счёта 8раз.Выполняется на 2 счёта8 раз.На 2 смена положения.8-10 р.На 4 счёта 8 раз.На 2 счета 6-8 раз.Повторить поочерёдно по 4 раза с правой и с левой ноги.Все упр. блокавыполнять медленно. Считать до 8.10-12 раз.На 10 счётов.10раз10 раз10 раз.10 раз10 раз.Медленно считать до 10.10раз.10 раз10 раз. | Выполнять на месте, туловище прямое, без излишнего напряжения. Руки работают разноимённо. Колено опорной ноги слегка согнуто.Колени слегка согнуты, туловище держать прямо.Колени слегка согнуты, не допускать прогибов в поясничном отделе.Первый шаг выполнять перекатом с пятки на всю стопу, колени слегка согнуты, не допускать излишних прогибов в поясничном отделе.Выполнять непринужденно, голову держать прямо.Руки на пояс. Стараться повороты выполнять точно.Следить за осанкойРуки работают разноимённо, колено опорной ноги всегда согнуто.Колени слегка согнуты, туловище держатьпрямо,, прыжки выполнять мягко.Руки держать красиво , напряжённо.Спину и голову держать прямо, прыжки выполнять мягко.Большая амплитуда шага, колени слегка согнуты, руки в локтях слегка согнуть, руки сцепить в замок.Ноги в коленях не сгибать . наклоняться плавно, без резких движений.Выполнять с напряжением рук, выпрямлять в локтевых суставах.Руки работают разноименно. Колено как можно выше.Туловище от плеч до стоп – прямое.Руки и спина прямые, смотреть вперёд.Подпрыгивать как можно выше, тянуться за руками, приземляться на носки мягко.Поясницу от пола не отрывать, локти не сводить , подбородок направлен вверх.Подбородок строго вверх.Туловище от плечь до стоп прямое, напряжено. Подбородок вперёд.Поднимать таз как можно выше.Дотянуться ногами за головой как можно дальше.Стараться ноги и руки держать прямо.Спину держать прямо.В упоре лёжа напрячь мышцы живота, не прогибать поясницу.В и.п. ноги слегка согнуты в коленях, в полуприседе стопы параллельно, колени не выступают за уровень носков, угол в тазобедренном суставене менее 90\*. |
| III | Стретчинг – гибкость – молодостьВ заключительной части занимающиеся выполняют упр. на развитие гибкости в положении стоя, лёжа , сидя на полу.Определение пульса за 30 сек.Аутотренинг.Построение. Подведение итогов занятия. | 10 мин. | Растягивают мышцы, участвующие в предыдущей работе, .Упражнения проводятся под муз. Сопровождение с темпом 100- уд в мин.112 Максимально расслабиться.Отметить лучших.Д/з следить за осанкой. |