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 | Темп  дозировка | Организационно – методические указания. |
| I  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 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 счётов  Повтор.упр.2 р.  8 счётов  16 счетов  16 счётов  16 счётов  16 счетов  16 счётов  16 счетов  16 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. |
| II  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | **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 колена  9). «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 1-16  Повтор 8 р.  Повтор.по 4 р.с правой, 4 с левой ноги.  Тоже  8 раз.  Повторить поочерёдно 4 р. с правой и с левой ноги.  На 4 счета.  16 счётов.  На 2 счета 8раз  На 4 счёта 8 раз.  Выполнять на 2 счёта 8раз.  Выполняется на 2 счёта  8 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. блока  выполнять медленно. Считать до 8.  10-12 раз.  На 10 счётов.  10раз  10 раз  10 раз.  10 раз  10 раз.  Медленно считать до 10.  10раз.  10 раз  10 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 осанкой  Руки 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 – молодость  В 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. |