

План-конспект урока по оздоровительной аэробике в 5 классе

Место и время проведения: спортзал Иситской средней школы 09 сентября 2019 года.

Инвентарь: гимнастические палки, гимнастические коврики, малые мячи, музыкальный центр

Учитель физкультуры: Соловьева Вероника Валерьевна

Задачи урока

Образовательные:

- формирование системы знаний и умений в области оздоровительной аэробики;

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.

Частные задачи	Средства	Д'	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
1. Организовать учащихся для проведения занятия.	Построение, расчет по порядку, приветствие, сообщение задач урока.	10'	Класс! Становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь! Здравствуйте, ребята!
2. Обучение перестроения в колонны по 2.	Перестроение в колонны по 2		Сегодня на уроке: 1. ОРУ с гимнастическими палками. 2. Базовые шаги аэробики 3. Комплекс аэробных упражнений
3. Знакомство с техникой безопасности	Рассказ о технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками		Класс! На первый, второй рассчитайсь! Первая четверка занимает первую линию, за ними – вторая четверка, третья и т.д.
			Упражнения с

<p>4. Добиваться техничного выполнения упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>Формирование правильной осанки</p>	<p>1. Палка вверх</p> <p>2. Наклоны в стороны</p> <p>3. Наклоны вперед</p> <p>4. Повороты</p> <p>5. Выпады</p> <p>6. Приседания</p>	<p>гимнастическими палками выполнять строго по указанию учителя.</p> <p>1. И.п. – ноги вместе, палка вниз. 1 – палка вверх, правая нога назад на носок. 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. – средняя стойка, палка вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – средняя стойка, палка вниз. 1 – наклон вперед, палка вверх, 2 – и.п., 3 – 4 – то же самое</p> <p>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</p> <p>5. И.п. – ноги вместе, палка вниз. 1 – выпад вправо, палка вперед, 2 – и.п., 3 – выпад влево, палка вперед, 4 – и.п.</p> <p>6. И.п. – средняя стойка, палка вниз. 1 – присед, палка вперед, 2 – и.п., 3 – 4 – то же самое.</p>
--	---	--

Основная часть

<p>5. Разучивание базовых шагов аэробики</p>	<p>Базовые шаги:</p> <p>March – ходьба на месте</p> <p>Basic – основные закрытые шаги вперед, назад</p> <p>Step touch – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону;</p> <p>р.р. – <i>Frontlaterals</i> – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое;</p> <p>DoubleStep – 2 шага в сторону, 1) 2 шага направо, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая</p>	<p>25'</p> <p>Учитель называет каждый шаг и перед его выполнением отсчитывает: четыре, три, два, один!</p>
--	--	--

<p>6. Закрепление базовых шагов аэробики</p> <p>7. Восстановление дыхания.</p> <p>8. Укрепление мышц спины</p>	<p>вверх в лево, 8 – и.п.</p> <p>Grepewine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой</p> <p>То же самое с поворотом и хлопком</p> <p>Vi – step открытые шаги направо и налево, тоже самое назад</p> <p>Все базовые шаги аэробики под музыку.</p>	<p>Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох!</p> <p>1) И.п. – сед на пятках, руки на пояс, спина прямая.</p> <p>1- поворот головы вправо, 2 – и.п. 3 – поворот головы влево 4 – и.п</p> <p>2) И.п. – сед на пятках, руки на пояс, спина прямая.</p> <p>1 – руки вверх 2-4 медленный наклон вперед, голову опустить.</p> <p>5-8 – вернуться в и.п.</p> <p>3) И.п. – сед на пятках, руки на пояс, спина прямая.</p> <p>1 – поворот вправо, руки в стороны, 2 – и.п., 3 – поворот влево, руки в стороны, 4 – и.п.</p> <p>4) И.п. – упор сидя сзади. 1 – ноги согнуть, обхватив руками, 2 – и.п., 3-4 – то же самое.</p> <p>5) И.п. – упор сидя сзади. 1 – поднять ноги до 45°. 2 – и.п. 3-4 – то же самое</p> <p>6) И.п. – лежа на спине. Упражнение «велосипед»</p> <p>7) И.п. – лежа на спине. 1 – поднять ноги до 45°. 2-16 – поочередное скрещивание прямых ног.</p> <p>8) Поочерёдное катание</p>
--	--	--

			<p>стопами гимнастической палки</p> <p>9) Ходьба вдоль гимнастической палки</p> <p>10) И.п. – стойка, руки на пояс. 1-4 – прыжки на правой, 5-8 – прыжки на левой, 9-12 – прыжки на двух.</p>
Заключительная часть			
<p>1. Снизить двигательную активность.</p> <p>2. Подведение итогов урока.</p>	Игры: «Класс, смирно!»	5'	<p>Класс! Равняйся! Смирно!</p> <p>Урок закончен, до свидания!</p>