

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 5-7 классов с использованием методики детского фитнеса

Не мало школьников, посещая уроки физической культуры, не задумываются о пользе двигательной активности для здоровья, о возможности применения полученных знаний, двигательных умений и навыков в самостоятельных занятиях вне школы.

На сегодняшний день интеллектуальные нагрузки с каждым годом увеличиваются, прогрессирующее увлечение детьми компьютером, неоптимальные социальные и экологические условия, демографические проблемы, затруднения в организации медицинского обслуживания населения привели к росту многих видов заболеваний.

Для привлечения обучающихся на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения, увлечения и интересы. Один из самых популярных и ведущих направлений физической активности, является аэробика.

Аэробика – это вид двигательной активности, включающий в себя большое количество систем и направлений, различающихся по составу средств, возрастным особенностям, применению инвентаря, направленный на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, повышая мотивацию к занятиям, вызывает положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок с использованием техники детской аэробики.

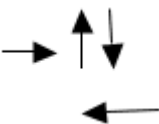
Задачи:

- развивать координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма;
- формировать правильную осанку;
- формировать умение работать в коллективе;
- формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение, красоту движения).

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: музыкальное сопровождение, гимнастические коврики, гантели, фитболы, мячи, скакалки.

[illegible]

	<i>Sidelaterals</i> – поднимание рук в сторону из И.п. – руки внизу, кисти внутрь, 5 – не сгибая рук поднять их в стороны до уровня плеч, 6 – вернуться в	1 раз	базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.
	И.п., 7 – 8 – то же. 3.4. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой 3-4) то же в	1 раз 8 раз	
Основная часть 25 мин.	Аэробная часть Блок 1 1. 1 – Тое Тар правой вперед (скрестный) 2 – Тое Тар правой в сторону 3-4 – Mambo (первый шаг правой назад, 3-4 левой вперед) 5-8 – V – step правой  2. 1-6 – Step touch правой 7-8 – gallop, р.р. по кругу	8 раз 8 раз	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с продвижением в различных направлениях. Используем блок - метод. Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений

снизу-вверх в левую сторону  3. 1-2 – lunge правой, р.р. 1 – вперед, 2 – на пояс 3 – 6-2 jumping jack turn Р.р., 1,3 – руки в стороны, 2, 4 – руки перед грудью, ладони вниз, локти в стороны 7-8 – Cha-cha-cha правой  4. 1-2 – Kik левой вперед 3-6 – grape wine Р.р. 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – вперед, вниз 7-8 – air jack, круг руками снизу-вверх Блок 2 Танцевальная комбинация на левую ногу Первая аэробная «заминка» 1. Кнее Up – 1 – шаг правой, круг двумя руками через вверх влево, 2 – левая нога, согнутая в колене, р.р. коснуться бедра, вверх, 3 – шаг левой ногой назад, р.р. круг через верх вправо, 4 – стойка ноги вместе, р.р. вдоль туловища.	Упражнения выполняются по 8 раз x 2 подхода Упражнения выполняются по 8 раз x 3 подхода	Используем гантели, вес подбирается индивидуально Плечи не поднимать В спине не прогибаться, голову не опускать, сгибать локти до образования прямого угла Подбородок не прижимать к груди Не прогибаться в пояснице Плечи не поднимать, подбородок не прижимать к груди. Не прогибаться в
---	---	---

	То же на другую ногу. 2. Open step, р.р. в стороны, согнутые в локтях, предплечья смотрят вверх, разворот туловища вправо и влево Силовая часть <i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i> 1. О.с., отведение рук в стороны до уровня плеч. 2. О.с., руки с гантелями развернуты ладонями вверх. 1-2 – сгибать-разгибать руки в локтях. 3. И.п. – о.с., руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – подтягивать руки с гантелями к груди, локти в стороны – вверх, 3-4 – и.п. 4. И.п. – о.с., руки с гантелями над головой в замок. 1-2 – сгибать и разгибать предплечья над головой. 5. И.п. – стойка ноги врозь в наклоне вперед, руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – отведение рук		пояснице, голову не запрокидывать назад Плечи не поднимать, голову держать ровно
--	--	--	--

	назад, – 3-4 – и.п. 6. Отжимания широким хватом – И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти <i>Упражнения для мышц брюшного пресса</i> 1. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях. 1 – поднять туловище, округляя спину, 2 – и.п. 2. И.п. – лежа на спине, упор на предплечья. Ноги прямые. 1 – поднять прямые ноги вверх, 2 – и.п. 1-8 – 8 счетов держат прямые ноги над полом. Тоже, но выполняем «ножницы» на 1 – ноги врозь, 2 – ноги скрестно, правая над левой, – 3 – ноги врозь, 4 – скрестно, левая над правой 3. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях и приподняты над полом. Бедра находятся в вертикальном положении; на 1 – вывести прямую		
--	---	--	--

	правую ногу вперед, левая остается согнутой в колене, отрываем голову, правый локоть от пола и с поворотом туловища касаемся им левого колена, 2 – то же на левую ногу. 4. Упр. «Обратная лодочка» – И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться в и.п. <i>Упражнения для спины</i> 1. И.п. – лежа на животе, р.р. вытянуты вперед. 1-2 – подъем туловища вверх, прогибаясь в спине, , 3-4 – поднять правую руку и левую ногу вверх, – 5 – и.п., 6-7 – на другую, 8 – и.п. 2. Упр. «Лодочка» – И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться в и.п.		
--	---	--	--

Заключительная часть <i>10 мин.</i>	Вторая заминка «Глубокий стретчинг» 1. Упр. на <i>растяжку мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы</i>. И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука прямая перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди. 2. <i>Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы</i>. И.п. – то же, удерживая голову и шею ровно, завести правый локоть за голову, левой рукой взяться за правый локоть и потянуть его за голову. 3. <i>Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе</i>. И.п. – то же, отвести левую руку за спину и согнуть ее в локте под углом 90 градусов. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его вправо и вверх. 4. И.п. – сед ноги вместе, р.р. вверх,	Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд. 1 раз Положение удерживать в течение 30-60 секунд. 2 раза 2 раза 2 раза Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд. 2 раза 3 раза	Снижение нагрузки. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Избегать рывков, так как они нагружают суставы, связки и мышцы, так же и чрезмерных усилий, растягивая мышцу – должно пройти 6 – 10 секунд, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию. Спина ровная, колени и руки в локтях не сгибать, плечи не поднимать, голову, бедра и руки удерживать на одной линии. Следить за ровным положением таза. Следить за ровным положением таза. Прямую ногу не сгибать. Тянуться макушкой и
--	---	--	--

	стопы натянуть на себя. 1 – 8 – тянуться пятками вперед, руками и макушкой вверх. 5. <i>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе.</i> И.п. – лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и подвести ее к груди. Не отрывая левую ногу от пола, взять правую ногу под коленом двумя руками и как можно сильнее тянуть ее к груди. То же на левую ногу. *Для большей степени растяжки – тянуть ногу к подмышке. 6. И.п. – то же – правая согнута в колене и прижата к груди, руки на голени или лодыжке, левая нога прямая. 1-2 – выпрямить правую ногу в колене и тянуть к себе. 3-6 удержанием позы, 7-8 – и.п. 1-8 – 8 пружинок на правую ногу. То же на левую ногу. 7. И.п. – то же, но перехватиться правой рукой изнутри за стопу или голень правой ноги. 1 – 2 – отвести	1 раз Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.	ногами вверх. Стараться положить грудь и живот на будра, колени не сгибать. Тянуться за счет мышц спины. Плечи не поднимать, спина ровная, стараться коснуться подбородком груди Плечи не поднимать, спина ровная, движение головы идет ровно в сторону, а не назад и вперед. Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще
--	--	---	---

	ногу в сторону, 3 – 6 – удерживать, 7 – 8 – И.п. То же на левую ногу. 8. <i>Растяжка мышц, приводящих ногу и области паха.</i> «Бабочка» – И.п. – сед ноги врозь, колени согнуты, стопы соединены вместе. 1 – На вдохе тянуть колени в пол, на выдохе – расслабить ноги. 2 – На вдохе руки через стороны поднять вверх, на выдохе плавно наклониться вперед, начиная движение от бедер 8.1. «Лягушка» – И.п. – стоя на четвереньках, поддаться бедрами вперед, колени развести в стороны, так чтобы образовался прямой угол между бедрами и голенью. Предплечья на полу, живот тянуть к полу. Затем плавно подать таз назад, ягодицы тянуть в направлении пяток. 9. Поза Лука – И.п. – лежа на животе, колени согнуты, руками держаться за лодыжки. 1 – 2 – поднять грудь и		
--	---	--	--

	бедра вверх, прогибая в спине, слегка развигая колени в сторону. 3-6 – удерживать положение, 7-8 – и.п. 10. Упр. «Складка, в положении сидя» – И.п. – то же. 1-2 – наклон к ногам, руками взяться за стопы и притянуться как можно ближе к ногам. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п. 11. И.п. – сед ноги вместе, правая нога согнута в колене (колени «смотрит» вверх»), 1-2 – скручиваемся в сторону согнутой ноги, правая рука сзади, левая – цепляется локтем за колено. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п. 12. Упр. на растяжку мышц, разгибающих шею – И.п. – о.с., руки в замок на затылке. 1-2 – наклонить голову вперед; руками аккуратно надавать. 13. То же, но руки в замок на лбу. Наклонить голову назад.		
--	---	--	--

	Подведение итогов занятия. Рефлексия. Организованный выход из спортзала.		
--	--	--	--

После окончания основной и заключительной части, рекомендуется сделать упражнения рефлексии, в которые входит дыхательная гимнастика, с произношением звуков, медленная ходьба, идеомоторная тренировка.