**Конспект урока по физической культуре в 8 классе. «Аэробика».**

**Дядченко Е.А.**

**учитель физической культуры**

**ГОУЛНР «Стахановская гимназия № 26»**

***2022г.***

***Конспект урока по физической культуре в 8 классе. «Аэробика».***

***Тема:*** гимнастика с элементами аэробики.

***Цель:*** формирование разносторонне физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

**Задачи:**

* 1. Повторить комплекс связок базовых шагов аэробики.
  2. Развивать силу мышц рук, ног и живота, координацию и гибкость.
  3. Содействовать формированию правильной осанки, воспитывать чувство ритма.
  4. Способствовать повышению двигательной активности и укреплению здоровья.

***Тип урока:*** учебно-тренировочный.

***Метод проведения****:* индивидуальный, поточный, фронтальный.

***Место проведения:*** спортивный зал школы.

***Инвентарь:*** гимнастические маты, гантели 1 кг (можно заменить на бутылочки с водой), аудиозаписи со средствами их воспроизведения.

***Планируемые результаты:*** формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости).

***Дата:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Часть***  ***урока*** | | | ***Содержание*** | ***Дози-ровка*** | ***Организационно-методические рекомендации*** |
| ***Подготовительная (12мин.)*** | | | ***Подготовительная (12мин.)*** | | |
| 1. Организованный вход в спортивный зал 2. Построение. Сообщение задач урока. 3. Измерение ЧСС за 10сек. 4. Разновидности ходьбы:   - на носках;  - на пятках;  - в полуприседе.   1. Бег 2. Общеразвивающие упражнения на месте: 3. Марш на месте. 4. Голова 5. Плечи 6. Движения руками вперёд, верх, в стороны, вниз (поочерёдно и вместе) 7. Сгибание рук в локтях. 8. Степ тач ( приставной шаг) 9. Захлёст голени, руки на пояс. 10. Тоже самое, руки скрестно перед собой. 11. Открытый шаг 12. Открытый шаг, руки вправо и влево. 13. Открытый шаг, руки вправо и влево вверх. 14. Открытый шаг вперёд на правую ногу. 15. Открытый шаг вперёд. Руки вперед. 16. Зафиксировать положение, тянемся вперёд за руками 17. Наклон вниз. 18. Выпад вперед, повернуться – выпад( носок на себя), встать ноги ровно, наклон вниз с касанием пола руками. 19. Открытый шаг вперёд на левую ногу. То же , что и в п.13-17 только влево. 20. Исходное положение (И.П.)   – ноги врозь(широкая стойка). 1- наклон вниз, 2 – наклон вперед, 3-4 повороти туловища, руки в стороны.   1. И.П. ноги врозь, руки на коленях. Волна туловищем вниз, вверх. 2. И.П. – основная стойка (О.С.) руки в замок, потянуться вверх, руки вверх. | 1мин  1 мин  До 30 сек  2 мин  1-2 мин.  6 мин  4 рази  8 раз | В колонну по одному.  По росту, возле линии. Спросить о самочувствии обучающихся.  Результат умножить на 6. Норма – 70-90 уд\мин.  В колонне по одному. Спину держать ровно, живот подтянуть, плечи расправить и опустить.  В медленном темпе.  Перестроение в колонну по 2.  Под музыкальное сопровождение. Следить за правильной осанкой и дыханием. Взгляд – перед собой или в направлении движения. |
| ***Основная часть (30 мин)*** | ***Основная часть (30 мин)*** | | |
| **I. Комбинация связок базовых шагов аэробики.**  **II. Измерение ЧСС за 10сек.**  **III. Упр. с гантелями.**   1. ИП – ОС гантели внизу. Шаг вправо, полуприсед. ОС. Шаг влево, полуприсед. 2. ИП – ОС гантели внизу, выпад вперед, в сторону, назад поочерёдно правой та левою ногами. 3. Растяжка мышц ног:   - левую ногу согнуть в колене, правую – на пятку. Наклон туловища к правой(левой) ноге;  - стойка ноги врозь. Правую ногу согнуть и коснуться ягодицы, помогая рукой. То же самое левой ногой.   1. ИП – ОС гантели внизу. Левую ногу назад и одновременно правую руку вверх, левую руку прижать к бедру. Потом – тоже, меняя положение рук и ног. 2. ИП – ОС гантели внизу. Согнуть правую ногу в колене и руки в локтях, выпрямить ногу и руки вперёд, согнуть ногу и руки, принять ИП. Потом – тоже с левой ноги. 3. ИП – стойка ноги врозь, чуть согнув в коленях, руки согнуть в локтях в стороны. 1-4 – жим правой рукой вверх; 5-8 – тоже левой рукой. 4. ИП – тоже , руки вдоль туловища. Поднимание и опускание рук в стороны до уровня плеча. 5. ИП – тоже , приставной шаг в сторону , сгибая руки в локтях. 6. Тоже, только руки вместе вверх, за голову. 7. Растяжка мышц рук:   ИП – ОС. Взявшись за локоть, заводить правую(левую) руку за голову.  Руки в стороны, ладонями вверх. Взявшись за локоть, заводить руку за голову.  **IV. Упражнения для мышц туловища.**   1. ИП – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуть в коленях. Подъём туловища в сед. 2. Тоже самое, только тянемся одной рукой вперёд.   **Отдых, прижать колени к груди.**   1. ИП – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуть в коленях и оторвать от пола. «Велосипед» с движениями рук.   **Отдых, прижать колени к груди.**   1. Растяжка:   ИП – лежа на животе, ноги врозь, руки в упоре согнуты в локтях. Поднять туловище, выпрямить руки.   1. ИП – лежа на животе, ноги врозь, руки прямые вверх. Поднимание разноименных рук и ног одновременно. 2. Тоже самое, поднимая обе руки и ноги.   **Отдых, прогнуться, сесть на пятки, наклониться**  **V. Упражнения на растягивание.**   1. ИП - сед на пятках. Наклон вперёд. 2. «Кошечка» 3. ИП – сед. Левую ногу согнуть, правую согнуть за коленом левой. Локоть левой руки на колене правой ноги. Вдох, на выдохе скручивание. Тоже, меняя положение рук и ног. 4. ИП – сед ноги вместе. Наклон вперёд, тянемся к носкам. 5. ИП – сед ноги врозь. Наклон к правой(левой) ноге вперёд. 6. «Бабочка» | **10мин**  **До 30 сек**  **10мин**  8-10 раз  8-10 раз на ногу  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз на каждую руку  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  3 раза  3 раза  **5-6мин**  8-10 раз  8-10 раз  До 30 сек  8-10 раз  До 30 сек  8-10 раз  8-10 раз  До 30 сек  **3-4 мин**  3 раза  20 сек  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  20 сек | Фронтально, с музыкальным сопровождением.    ЧСС до 160вд./хв..  Фронтально, интервал – 2 шага. Спину держать ровно, живот подтянуть.  С большой амплитудой.  Выполнять ритмично.  Удерживать равновесие.  Координировать движения рук и ног.  Выполнять с напряжением.  Выполнять ритмично.  Руки в локтях не сгибать.  Сохранять равновесие.  Выполнять до болевых ощущений.  С большой амплитудой.  Расслабить мышцы.  Ногами двигать вперёд и назад.  Расслабить мышцы.  Смотреть прямо.  Координировать движения рук и ног.  Расслабить мышцы.  В медленном темпе.  С большой амплитудой.    Потянуться, стоя на коленях.  До появления болевых ощущений.  Ноги в коленях не сгибать.  Выполнять ритмично.  Руками держаться за стопы |
|  | | ***Заключительная часть (3-5 мин)*** | | |
| ***Заключительная часть (3-5 мин)*** | | 1. Построение в одну шеренгу.  2. Упражнения на восстановление дыхания.  3. Измерение ЧСС за 10 сек.  4. Подведение итогов урока.  5. Домашнее задание. | До 30 сек  1-2 мин  До 30 сек  До 1 мин  До 1 мин | По росту.  В медленном темпе.  Умножить на 6. Норма – 80-100 уд/мин. Обратить внимание на обучающихся с большими показаниями ЧСС.  Указать на ошибки и способы их устранения.  ИП - лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуть в коленях. Подъём туловища в сед. |

*Приложение 1.*

**Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги VIII класс**

**Классическая аэробика.**

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

|  |  |
| --- | --- |
| Марш на месте и с перемещениями вперед, назад | March |
| Марш на месте, ноги врозь | Out |
| Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения | Out-in |
| Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) | V-Step |
| Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте | Mambo |
| Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) | Basic-step |

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги.**

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу | Step Touch |
| Два приставных шага в сторону | Double Step Touch |
| Шаг в сторону, подъем колена | Knee Up |
| Шаг в сторону, два подъема колена | Double Knee Up |
| Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд | Kick |
| Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд | Double Kick |
| Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону | Lift side |
| Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону | Double Lift side |
| Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Curl |
| Шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Double Curl |
| Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте | Open Step |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой) | Toe Touch (Heel Touch) |
| Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить. | Grapevine |
| Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные |
| Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Три быстрых шага на месте на «раз и два» | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением | Shasse |