**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.
 | 1мин1 минДо 30 сек2 мин1-2 мин.6 мин4 рази8 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 раз8-10 раз на ногу8-10 раз8-10 раз8-10 раз на каждую руку8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз3 раза3 раза**5-6мин**8-10 раз8-10 разДо 30 сек8-10 разДо 30 сек8-10 раз8-10 разДо 30 сек**3-4 мин**3 раза 20 сек8-10 раз8-10 раз8-10 раз20 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 сек1-2 минДо 30 секДо 1 минДо 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 |