ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЛУТУГИНСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА I II

СТУПЕНЕЙ – ЛИЦЕЙ»

Методическая разработка урока

Предмет: физическая култура

10 класс

Тема урока: **Гимнастика. Современные виды гимнастики.**

Разработал:

учитель – методист высшей категории

Бондарь Константин Николаевич

Лутугино 2017г.

**Тема:  Гимнастика. Современные виды гимнастики.**

**Тип урока:** урок с образовательной направленностью.

**Цель:**формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями с целью укрепления здоровья используя современные виды гимнастики.

**Задачи урока:**

* знакомство с основными направлениями современного фитнеса
* совершенствование упражнений на тренажерах;
* разучивание упражнений из систем пилатеса, бодифлекса, фитнес-баланса, степ-аэробики;
* развитие координационных качеств;
* развитие силовых качеств, гибкости, выносливости.
* воспитание внимания и дисциплинированности.

**Метод организации:** индивидуальный, фронтальный, групповой.вести беседу, рассуждать

**Место проведения:** тренажерный зал

**Инвентарь и оборудование:**тренажеры, мультимедийная установка , музыкальное оформление этапов урока

**Ход урока.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание     урока** | **Организационные и методические указания** |
| **Вводная  часть  урока.** 12 мин | |
| ***1 Организация учащихся к уроку***  Проверить готовность класса к уроку,   * Построение в колонну по одному * Проверка правильной осанки. * Приветствие.   ***2 Контроль ЧСС.***  Проверить ЧСС в покое за 15 сек (15-18).  ***3 Учитель***: С чего начинается тренировка спортсмена?  Ответ с ***разминки.***  ***Разминка (ОРУ):***   * И.п. основная стойка, руки на поясе, разминаем мышцы шеи (наклоны, вращения головы). * И. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью   1-2 рывки согнутыми руками перед грудью, 3-4 рывки прямыми руками в стороны.   * И.п. ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу   1-2 рывки руками назад, 3-4 смена положения рук.   * И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам   1-2-3-4 круговые вращения руками вперёд, 5-6-7-8 круговые вращения назад.   * И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища   1-2-3-4 вращения прямыми руками вперёд, 5-6-7-8 вращения прямыми руками назад.   * И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе   1-2-3 наклон вперёд, 4 и.п.   * И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе   1 прогнуться назад, достать пятки, 2 и.п.   * И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе   1-2 наклоны в правую сторону, 3-4 наклоны в левую сторону.   * И.п. ноги на ширине плеч руки вытянуты вперёд на уровне груди   1-2 мах правой ногой, стопой достать левую кисть руки, 3-4 мах левой ногой, стопой достать правую кисть руки.   * И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе   1 присесть, руки вперёд, 2 и.п.   * И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе   1 прогнуться назад, руки верх, 2 наклониться вперёд, руки вниз, 3 присесть, руки вперёд, 4 и.п.   * И.п. основная стойка руки на поясе, большие пальцы вперёд   1-4 вращаем тазом вправо, 5-8 вращаем тазом влево.   * И.п. выпад правой ногой, руки на колено   1-3 покачивание, 4 прыжком смена положения ног.   * И.п. основная стойка руки на поясе   1 выпад правой ногой, руки на колено, 2 и.п., 3 выпад левой ногой, руки на колено, 4 и.п.   * И.п. сед на левой ноге, правая прямая в сторону   1-2 перекатиться на правую ногу, левая прямая в сторону, 3-4 и.п.   * И.п. основная стойка, руки на поясе   1 прыжок, ноги на ширине плеч, 2 и.п.   * И.п. основная стойка. Прыжки из полного приседа. * Переход на ходьбу и упражнения на восстановление дыхания | Обратить внимание на внешний вид учеников и самочувствие  Проверить готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви; выявление больных и отсутствующих).  Построение в 1 шеренгу. Учитель:   * *«Становись!»*—  учащиеся становятся в указанный учителем (в 1ширенгу) строй и принимают строевую (основную) стойку.   *Основная стойка —*учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.   * *«Равняйсь!» —* учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову на право » и видят грудь четвертого человека, считая себя первым. * *«Смирно!»*учащиеся быстро принимают строевую стойку.   *Производит расчет группы, принимает рапорт дежурного или физорга класса.*   * *«Вольно!»*— встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места.   С повышенной частотой до занятий не допускать.  Обратить внимание учащихся на осанку.  Внимательно следить за состоянием учащихся, в случае необходимости останавливать выполнение упражнений.   Следить за количеством выполняемых упражнений.  Амплитуда движений максимальная  Замер ЧСС (за 15 сек =20-24) |
| **Основная  часть урока.** 27 мин | |
| Учитель:  ***Сообщение задач урока***:   * знакомство с основными направлениями современного фитнеса * совершенствование упражнений на тренажерах; * разучивание упражнений из систем пилатеса, бодифлекса, фитнес-баланса, степ-аэробики; * развитие координационных качеств; * развитие силовых качеств, гибкости, выносливости. * воспитание внимания и дисциплинированности.   **I этап.** Разогревающие упражнения из систем  ( 10-12 мин.)  а) **бодифлекс** – «алмаз», «носки на себя», «кошка», «ласточка»  Кошка - базовый комплекс упражнений Бодифлекс«Кошка» Эффект: проработка области спины, бедер и живота. Стать в позу кошки: колени и локти на полу, спина и руки прямые, голова параллельно полу, взгляд направлен перед собой. На задержке дыхания округлите спину настолько, насколько это возможно, а голову при этом наклоните вниз. Сохраняя такую позицию на протяжении восьми тактов, вы должны чувствовать, как растягиваются мышцы спины. После каждого повторения принимайте исходное положение.  Ласточка - базовый комплекс упражнений Бодифлекс«Ласточка» Эффект: укрепление и подтяжка мышц в области ягодиц и бедер. Количество повторений: по 3 раза на каждую ногу. Примите позу кошки: в положении лежа обопритесь об пол локтями и коленями. Вытяните правую ногу назад параллельно полу. Пальцы вытянутой ноги направлены вниз, спина ровная, голова слегка приподнята, глаза смотрят вперед. Приступите к выполнению всех этапов дыхательной гимнастики. На задержке дыхания поднимите отведенную назад ногу как можно выше, не сгибая ее (носок обязательно натянут). Теперь сильно сожмите ягодицы и начните отсчет восьми тактов. Делать паузы между подходами для расслабления тела и восстановления дыхания.  Алмаз - базовый комплекс упражнений Бодифлекс«Алмаз» Эффект: подтягивание мышц с внутренней стороны предплечья, уменьшение талии. Примите вертикальное положение, ноги поставьте на ширине плеч. Поместите руки перед собой таким образом, как будто вы пытаетесь обхватить дерево – спина немного округлена, локти находятся на уровне груди и смотрят вверх, ладони соприкасаются кончиками пальцев. Напрягите руки и начните надавливать пальцами друг на друга с максимальным усилием. Ощущение мышечного напряжения по всей руке - признак правильного выполнения упражнения. Сохраняйте давление в течение восьми тактов, а после выдохните, расслабьте руки и займите начальную позицию.  б) **пилатес** –  **[Упражнение для плоского животика](http://tvoyaizuminka.ru/wp-content/uploads/2013/03/ypragnenie-dlya-givota.jpg)Формируем плоский животик**  Упражнение 1. Лягте на спину, вытянув все тело в одну прямую линию – руки свободно лежат вдоль всего тела, ладонями вниз. Скользя ногами по полу согните ноги в коленях, подтяните подбородок к груди,  оторвите плечи так, чтобы вытянутые вперед руки были параллельны полу. Важно: плечи должны быть расправленными – вы не должны сутулиться,  а подбородок не должен лежать на груди – между ним и грудью должен свободно проходить кулак. Дышать нужно медленно (как будто вы нюхаете цветок), примерно с частотой вдоха и выдоха на счет 5. На каждый счет нужно выполнять короткие движения прямыми руками вверх-вниз, как будто вы ладонями хотите забить гвозди.  При выполнении этого упражнения туловище и голова остаются неподвижными, живот втянут. Если вы все делаете правильно, то почувствуете напряжение мышц пресса, а также разогрев в мышцах плечевого пояса и груди. Необходимо добиться выполнения этого упражнения на 100 счетов, поэтому оно называется «сотня». Конечно,  к такому результату нужно идти постепенно, с каждым разом наращивая нагрузку.  **[Упражнение для плоского животика](http://tvoyaizuminka.ru/wp-content/uploads/2013/03/ypragnenie-dlya-givotika.jpg)2 вариант:**  Исходное положение – тоже. Медленно, скользя по полу ступнями, начинайте сгибать ноги в коленях и поднимите их к груди. Подбородок подтяните к груди и поднимите плечи так, чтобы выпрямленные вперед руки были параллельны полу. Далее выполняйте такие же короткие движения руками как описано выше.  **3 вариант:**  [Упражнение для плоского животика](http://tvoyaizuminka.ru/wp-content/uploads/2013/03/ypragnenie-dlya-ploskogo-givotika.jpg)Исходное положение – тоже. Медленно начинайте сгибать ноги вколенях, затем поднимите их к груди и выпрямите ноги  вверх, чтобы образовался угол в 90 градусов (если у вас не получится полностью разогнуть ноги, то пусть они будут в полусогнутом состоянии, с каждым разом вам это упражнение будет даваться легче). Подбородок подтяните к груди и поднимите плечи так, чтобы выпрямленные вперед руки были параллельны полу. Далее следует такая же техника выполнения этого упражнения, описанная выше.  Вы и дальше можете усложнять это упражнение: чем ниже находятся ноги над уровнем пола, тем сильнее нагрузка на пресс.  «Сотня» — это одно из наиболее эффективных упражнений для тех, кто хочет иметь осиную талию и плоский животик. Освоив его, вы сможете носить одежду на один размер меньше.  **Растяжка мышц спины**  [Упражнение для упругих ягодиц](http://tvoyaizuminka.ru/wp-content/uploads/2013/03/ypragnenie-dlya-yagodic.jpg)[Упражнение для растяжки](http://tvoyaizuminka.ru/wp-content/uploads/2013/03/ypragnenie-dlya-rastyagki.jpg)Упражнение 2. После выполнения упражнения «сотня», чтобы снять напряжение с позвоночника, нужно выполнить упражнение на его растяжку. Для этого лягте на живот, руки положите вперед над головой. Упираясь на руки, опустите туловище на пятки, при этом голова и туловище не поднимается вверх. В случае, если у вас больные колени, то вы можете подложить мягкую подушку под ягодицы и пятки. Руками тянитесь вперед, чтобы максимально растянуть поясницу, спина должна быть при этом круглой, а голова опущена вниз. Дышите медленно и глубоко.  **Делаем упругими ягодицы и укрепляем бедра**  Упражнение 3. Лягте на живот, согните руки в локтях, положите на них голову. На выдохе поднимите вверх одновременно обе ноги и начинайте ударять пятками друг о дружку, считая до 5: на 5 ударов – вдох и на следующие 5 ударов – выдох. Удары пятками друг о дружку должны быть сильными, энергичными, быстрыми. Если вы все делаете правильно, то почувствуете напряжение мышц ягодиц и живота. Повторите 3 раза, таким образом, необходимо за один подход выполнить 30 ударов. А всего сделать 3 подхода, с 1 минутными перерывами на отдых. Конечно, нетренированному человеку трудно будет сразу выполнить три подхода. Начините с одного и в нем сделайте столько ударов пятками,  сколько сможете. При регулярных занятиях, у вас появится сила, и вы сможете довести выполнение этого упражнения до рекомендуемой нормы.  Выполняя это упражнение, вы тренируете не только мышцы ягодиц, но и внутренние мышцы бедра, укрепляете пресс и поясницу, что является хорошей профилактикой [радикулита](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/gimnastika-pri-radikulite). Это очень полезное упражнение для тех, кто много сидит. Упражнение способствует также вырабатыванию правильной осанки.  **Растяжка для позвоночника**  Упражнение 4. Растяжку для позвоночника хорошо выполнять после выполнения предыдущего упражнения для ягодиц, чтобы снять напряжение со спины.  [Упражнение на растяжку](http://tvoyaizuminka.ru/wp-content/uploads/2013/03/ypragnenie-na-rastyagky.jpg)Сядьте на пол, ноги разведите в стороны на ширину плеч, спина выпрямлена. Вытяните вперед, перед собой руки – на уровне плеч. Вдохните, подтяните живот и начинайте медленно опускать корпус вперед, постепенно скругляя позвонок за позвонком, представьте себе при этом, как будто вы ложитесь на большой мяч. Сделайте выдох и потянитесь руками и грудью вперед. Вдох — вернитесь в исходное положение. Затем медленно так же на вдохе начните опускать корпус к одной ноге, обхватите ступню ладонями и на вдохе вернитесь в исходное положение. Тоже самое сделайте к другой ноге и затем к обеим ногам, сведенным вместе. Самое главное при растягивании мышц спины – это выполнять движения медленно,  тянуться не головой, а корпусом вперед и также медленно возвращаться назад, в исходное положение.  **Делаем стройными бедра**  **Проработка внутренней поверхности бедра**  [Упражнение для внутренней поверхности бедра](http://tvoyaizuminka.ru/wp-content/uploads/2013/03/ypragnenie-dlya-beder.jpg)Упражнение 5. В третьем упражнении, которое мы выполняли для упругих ягодиц, заодно прорабатывается и внутренняя поверхность бедра. Чаще всего у людей хорошо развиты мышцы внешней поверхности бедра, поэтому необходимо уделять должное внимание мышцам внутренней стороны бедра. Это еще одно из упражнений пилатеса для проработки внутренних мышц бедра и сжигания жира в этих проблемных местах.  Лягте на левый бок, вытянув тело вдоль прямой линии, левая рука поддерживает голову. Правую ногу согните в колене, ее стопа упирается в пол.  Вдохните и поднимите левую ногу на несколько сантиметров от пола, на выдохе – опустите ногу на пол. Сделайте от 5 до 10 движений ногой сначала на левом боку, а затем для другой ноги, перевернувшись на правый бок.  **Упражнение для красивых бедер и укрепления мышц пресса**  [Упражнение для мышц бедер](http://tvoyaizuminka.ru/wp-content/uploads/2013/03/ypragnenie-dlya-mish-beder.jpg)Упражнение 6. Лягте на спину, руки поместите на пояс или положите на пол, прямые ноги вытянуты вперед. Поднимите правую ногу вверх и начните «рисовать» большой круг против часовой стрелки. Левая нога для удобства упирается на пятку. Опишите такой круг в воздухе 5 раз. Затем этой же ногой опишите круг по часовой стрелке 5 раз. Поменяйте ноги и сделайте упражнение, но уже с другой ногой. Ничего страшного, если нога, которая описывает в воздухе круг, будет немного согнута в колене. Если вам сложно рисовать большой круг,  уменьшите его амплитуду.  Данное упражнение хорошо укрепляет не только внутренние мышцы бедра, но и пресс и является наиболее эффективным для сжигания жира на внутренней поверхности бедра.  **II этап.** Работа на тренажерах (15 мин.)  **Пульсометрия**  Показ **упражнений степ- аэробики К**омплекс базовых упражнений. Каждое упражнений нужно выполнить не меньше 10 раз. 1 упражнение Встаньте перед скамейкой. Сначала поставьте на нее правую ногу, следом левую, приставив ее к правой. Затем правую ногу отправьте на пол, и приставьте к ней левую. Затем повторите то же упражнение, но чтобы теперь левую ногу первой отправьте на платформу.2 упражнение Это упражнение схоже с предыдущим. Сначала на платформу поставьте правую ногу, затем левую. Отправляете же на пол сначала левую, затем правую. Смените ноги. Если нет возможности посещать занятия в фитнес-центре, вы всегда сможете повторить комплекс степ-аэоробики дома при помощи обычной маленькой скамейки  Учитель предлагает просмотреть презентацию подготовленную учащимися ***«Современные виды гимнастики. Фитнес».***  В ходе презентации идет рассказ учителя и беседа с учащимися.  В современном мегаполисе при сидячей работе это лучший способ израсходовать нерастраченную энергию, сменить род занятий — от умственного труда к физическому действию, да и просто в хорошей компании побыть приятно. Занятия фитнесом (в широком смысле этого слова, включая все его составляющие) позволят человеку стать более здоровым, следовательно, болеть он станет гораздо реже. О некоторых заболеваниях можно будет просто забыть. Человек становится более энергичным, работоспособным .Исчезнет бессонница, человеку, ведущему активный образ жизни она несвойственна. В организме начнутся восстановительные процессы: кожа станет более упругая, мышцам вернется былой тонус, суставы будут более эластичными. Кроме проблем со здоровьем фитнес может решить и социально-психологические проблемы. В фитнес-клубе вы сможете найти новых друзей, знакомых, единомышленников. А это в наше время дорогого стоит.  Современный фитнес  Основные направления: аэробика - групповые программы стретчинг пилатес калланетик основан на техниках йоги  ***АЭРОБИКА*** Одно из самых распространенных направлений фитнеса . Ритмичные упражнения под музыку поднимают настроение, укрепляют сердечнососудистую деятельность организма, улучшают дыхание, координацию и ещё способствуют избавлению от лишнего веса. По самым приблизительным подсчетам существует никак не меньше сорока различных видов аэробной нагрузки.  ***СТРЕТЧИНГ***  Стретчинг может использоваться как самостоятельный комплекс упражнений или вводится в другие виды фитнеса, как разминочный этап в основном занятии.  Уже из названия этого направления можно сделать вывод, что упражнения в нём направлены на достижение особой эластичности мышц и гибкости суставов.  ***ПИЛАТЕС*** Плавные упражнения пилатеса рассчитаны на работу со всем организмом. Этот достаточно безопасный вид фитнеса доступен абсолютно всем.  Пилатес даже рекомендуется врачами для больных перенесших физические травмы, поскольку вместе с поверхностными мышцами при тренировках участвуют и более мелкие мышцы, находящиеся в нашем организме значительно глубже.  **КАЛЛАНЕТИК**  Калланетик основан на техниках йоги, состоит из двадцати девяти медленных упражнений, позволяющих восстанавливать организм, очищать его и достаточно эффективно избавляться от лишних килограммов.  Конечно, невозможно рассмотреть всё многообразие направлений фитнеса. Можно долго говорить и о бодибилдинге, о танцевальном фитнесе или аквааэробике. Но общее впечатление составить всё-таки можно – фитнес доступен всем, он достаточно распространен, чтобы найти в своём городе клуб, с нужным вам направлением. И вполне демократичен – для занятий многими фитнес-дисциплинами не нужно даже выходить из дома или офиса. | Сочетание специального комплекса упражнений с особой техникой дыхания – это ключевая особенность **Бодифлекса**. Предельное наполнение легких воздухом. Вдыхать следует очень резко и обязательно с громким шумовым эффектом. Если ваш вдох сопровождает тишина, значит, вы делаете его не так, как положено. Сила вашего вдоха должна быть подобна мощному пылесосу, втягивающему воздух.  Прорабатывание необходимых групп мышц, сопровождаемое правильным аэробным дыханием, способствует обогащению крови кислородом, в результате чего и происходит сжигание жира в самых проблемных женских местах – на талии, бедрах и ягодицах. с помощью упражнений Бодифлекс можно добиться таких результатов: избавиться от лишнего веса; улучшить пропорции тела; подтянуть мышцы; уменьшить выраженность целлюлита. приобрести грациозную осанку, гибкость и изящность тела;  Пилатес – это гимнастика, названная так в честь её создателя Джозефа Пилатеса, который удачно в ней совместил западные и восточные практики оздоровления.  Внимательно следить за состоянием учащихся, в случае необходимости останавливать выполнение упражнений.   Следить за количеством выполняемых упражнений.  контроль за выполнением упражнений на тренажерах  Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами». Упражнения здесь очень просты и их может выполнить любой человек, не зависимо от возраста и степени физической подготовленности. Но эффект этих упражнений действительно впечатляет.   * подъем на платформу следует осуществлять не за счет спины, а за счет работы мышц ног; * ступню на платформу необходимо ставить одновременно всю полностью; * спина во время выполнения упражнений обязательно должна быть прямой; * за 30 минут до начала занятия хорошо выпивать 1-2 стакана воды, либо делать несколько небольших глотков между упражнениями. |
| **Заключительная  часть  урока.** 6 мин | |
| ***1.Построение, измерение ЧСС***  (ЧСС за 10 сек (16 - 26 раз). У кого больше 20 проверка через 5 -10 минут в конце урока.)  ***2. Подведение итогов урока.*** Выставление оценок за урок.  ***3. Домашнее задание:***   * Индивидуальные рекомендации * Подготовка к сдаче теста на гибкость:( серийные наклоны вперед - развитие гибкости)   4. Выход из спортивного зала. | Отметить активность учащихся на уроке, указать ошибки и как их исправить.  Обратить внимание на результаты работы. |