**План – конспект учебного занятия**

**Тема: гимнастика.**

Цель: научить применять сформированные умения и навыки для соблюдения здорового образа жизни.

Задачи:

1. Создать условия для закрепления разновидностей шагов в аэробике.
2. Содействовать формированию у учащихся потребности развития двигательных качеств.
3. Организовать деятельность учащихся по отработке навыков самостоятельного выполнения упражнений.

Метод проведения: фронтальный, групповой, структурный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: магнитофон, гимнастические коврики, фитболы, фитнес- резинки, гантели (0,5 - 1кг).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание учебного занятия | Дозировка  | Организационно – методические указания |
| 123 | Ученицы строятся в одну шеренгу до начала занятия.**Подготовительная часть***Сообщение задач урока.**Перестроение учащихся.****Контроль ЧСС****Учитель включает музыку (*умеренно – быстрый темп, музыка произвольная). **И.п.** – о.с.1-16 – «march» на месте, руки вниз.* И.п. – о.с.

1 – 2 - «step touch» вправо, руки на пояс;3 – 4 - «step touch» влево, руки на пояс.* **И.п.** – о.с.

1 – 2 - «step touch» вправо, руки вперед скрестно;3 – 4 - «step touch» влево, руки вперед скрестно.* **И.п.** – о.с.

1 – 2 – «leg curl» правой, руки на пояс;3 - 4 – «leg curl» левой, руки на пояс.* **И.п.** – о.с.

1 – 2 – «leg curl» правой, руки вперед - назад;3 - 4 – «leg curl» левой, руки вперед – назад.* **И.п.** – о.с.

1 – 2 - «step line» вправо, руки на пояс;3 – 4 - «step line» влево, руки на пояс.* **И.п.** – о.с.

1 – 2 - «step line» вправо, руки в стороны;3 – 4 - «open step» влево, руки в стороны.* **И.п.** – о.с.

1 – 2 – «open step line» вправо, рука вверх по диагонали влево;3 – 4 – «open step line» открытый шаг влево, рука вверх по диагонали вправо.* **И.п.** – о.с.

1 – 2 – «open step» вправо, рука в сторону влево;3 – 4 – «open step» влево, рука в сторону вправо.* **И.п.** – о.с.

1 – 2 – «open step» вправо, правая рука вверх, локоть назад; 3 – 4 – «open step» влево, левая рука вверх, локоть назад.***Повторить связку упражнений 2 раза.***И.п. – о.с.1-16 - ходьба на месте, руки вниз.***Контроль ЧСС*****Основная часть*****Упражнения в парах с фитболами*****И.п.** – стоя, рядом друг с другом, первый партнер держит руками мяч вверху.1-2-первый передает мяч второму партнеру;3-4-то же, второй.**И.п.** – стоя, рядом друг с другом, первый партнер держит руками мяч впереди.1-2-первый выполняет поворот вправо и передает мяч второму партнеру, который выполняет поворот влево и забирает мяч;3-4-то же, второй.**И.п.** – стоя в паре лицом друг к другу, первый партнер держит руками мяч впереди.1-2-первый выполняет наклон вперед и передает мяч второму партнеру, который выполняет наклон вперед и отдает мяч первому;**И.п.** – стоя в паре лицом друг к другу, первый партнер держит руками мяч впереди.1-первый выполняет приседание и бросает мяч второму партнеру, который выполняет приседание и отдает мяч первому.**И.п.** – упор на мяче.1- планка на мяче;3- планка на коврике.***Упражнения с фитнес - резинками*****И.п**. – ноги на ширине плеч, резинка на голеностопе1-16 – подняться на носки.**И.п**. – ноги на ширине плеч, резинка на голеностопе.1-2 - подняться на носки;3 – 4 – присесть.**И.п.** – ноги на ширине плеч, резинка выше колен.1-16 – прыжки ноги врозь. **И.п.** – ноги на ширине плеч, резинка выше колен.1- 16 – прыжки ноги врозь, приседание.**И.п.** – ноги на ширине плеч, резинка выше колен.1 -16 – выпад вправо.То же, влево.**И.п.** – правая нога впереди, левая сзади, резинка выше колен1 – 16 - выпад вперед правой.Повторить с левой ноги.**И.п.** - упор сидя сзади, ноги вверх. 1 – 16 - махи ногами в стороны.**И.п.** - упор сидя сзади, ноги вверх. 1 – 16 - опустить левую, правую ногу вниз.**И.п**. - упор сидя сзади, ноги согнуты в коленях. 1 - 16 – выпрямить правую, левую ногу.***Упражнения с гантелями*****И.п.-** руки вверху, прямые.1-руки согнуть в локтевых суставах;2 – и.п. **И.п**.- руки вверху, прямые.1-руки согнуть в локтевых суставах;2 – и.п.3 – руки в стороны;4 - и.п.**И.п**.- руки в стороны.1 – 8 – «пружинка»;9 – 16 – круговые движения гантелями.**И.п**.- руки перед грудью, согнутые в локтях.1 – руки в стороны;2 – и.п.**Заключительная часть*****Стретчинг в парах***И.п. – сед, ноги врозь.1 -2 – наклон вперед.И.п. – сед, ноги врозь.1 -2 – наклон к правой ноге;3 – 4 – наклон к левой ноге.И.п. – сед, ноги вместе.1 -2 – наклон вперед.Построение в шеренгу.***Контроль ЧСС.****Подведение итогов урока.**Рефлексия:*- что на сегодняшнем уроке вам понравилось? Удовлетворены ли вы своей работой? Заинтересовал ли вас урок, хотели бы вы продолжить изучение?*Выставление отметок**Домашнее задание**Организованный уход с урока.* | **8 - 10**  **мин.**1 мин.16 раз16 раз16 раз16 раз16 раз16 раз16 раз16 раз16 раз16 раз1 мин.**25 – 30 мин.**16 раз16 раз 2 раза16 раз16 раз16 раз**3-5 мин.**16 раз16 раз16 раз. | Учитель, беседуя с девушками, подводит к теме урока и ставит с их помощью задачиКаждая ученица выполняет вперёд количество шагов по названной цифреУчитель использует зеркальный показ упражненийСледить за темпом музыкиВыполнять до полного выпрямления «свободной» ноги, руки в сторону движенияУченицы измеряют пульс за 6 сек. и умножают показатель на 10Учитель визуально контролирует правильность выполнения упражнений, учитывая личностные особенности, физиологические данные учениц при этом используя индивидуальный подход.Держать равновесие Глубже выпад Шире махи Спина прямая Глубже наклонНорма 90 – 100 уд/мин.Задать вопросы учащимся Оценить работу на урокеСоставить мини-комплекс упражнений |