**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 |
| 1  2  3 | 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 голеностопе  1-16 – 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 колен  1 – 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 раз  16 раз  16 раз  16 раз  16 раз  16 раз  16 раз  16 раз  16 раз  16 раз  1 мин.  **25 – 30 мин.**  16 раз  16 раз  2 раза  16 раз  16 раз  16 раз  **3-5 мин.**  16 раз  16 раз  16 раз  . | Учитель, беседуя с девушками, подводит к теме урока и ставит с их помощью задачи  Каждая ученица выполняет вперёд количество шагов по названной цифре  Учитель использует зеркальный показ упражнений  Следить за темпом музыки  Выполнять до полного выпрямления «свободной» ноги, руки в сторону движения  Ученицы измеряют пульс за 6 сек. и умножают показатель на 10  Учитель 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 наклон  Норма 90 – 100 уд/мин.  Задать вопросы учащимся  Оценить работу на уроке  Составить мини-комплекс упражнений |