

**Конспект
урока по физической культуре
для учащихся 10 класса (девушек)
Раздел: аэробика**

I Задачи урока:

Образовательные:

1. Разучить комплекс базовой аэробики;
2. Развивать силу мышц живота, плечевого пояса и ног при работе с преодолением в качестве отягощения веса собственного тела.

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению здоровья и увеличению работоспособности;
2. Способствовать развитию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
3. Способствовать формированию правильной осанки.

Воспитательные:

1. Воспитывать трудолюбие и терпение во время воздействия силовой нагрузки;
2. Содействовать развитию психических процессов.

Место проведения: спортивный зал.

Дата: 26.02.10год.

Продолжительность урока: 30 минут.

Оборудование и инвентарь: секундомер, магнитофон, коврики.



Литература: 1. ТМФВ под редакцией: Н.К. Холодова 2004г.
2. Упражнения для укрепления мышц живота и бедер под редакцией Ю.А.Андреева 2007г.

Учитель: Аблязизова Татьяна Александровна.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 7-8мин.			
Первоначальная организация учащихся	Построение. Сообщение задач урока. Перестроение. Подсчет ЧСС. Определение Ритмической гимнастики.	2 мин.	Добиться внимания учащихся. Проверка ЧСС в состоянии покоя.
Обеспечить общую функциональную готовность организма к активной мышечной деятельности	ОРУ под музыкальное сопровождение: 1. упражнения для мышц рук 2. упражнения для мышц туловища 3. упражнения для мышц ног	8 мин.	Уделить внимание сохранению правильной осанки, согласованности рук и ног. x x x x x x x o
Основная часть 10-11мин.			
Разучить комплекс базовой аэробики	Определение Аэробики. Комплекс аэробики: 1. Марш 2. Страдал (4-счета) 3. Опен-степ (2-счета) 4. Степ-тач (2-счета) 5. V-степ (4-счета) 6. R-степ (4-счета) 7. Ланч (2-счета) 8. Мамбо (4-счета) 9. Пивод (4-счета) 10. Крейп-вайн (4-счета) 11. Кик (2-счета) 12. Ниап (2-счета) 13. Сквод (2-счета) 14. Дабл-степ (4-счета) 15. Шоссе (4-счета) 16. Ча-ча-ча (2-счета)	4'	Каждое движение выполнять на счет 1-8. При разучивании нельзя останавливаться. x x x x x x x o Смена ноги.
	Подсчет ЧСС. Упражнения для развития прямых, косых и нижних мышц живота. А. Прямая мышца живота. И. п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты врозь; 1 – плавное поднятие туловища до 45°, руки вперед; 2 – и. п. Повторить 10-12 раз. Б. Косые мышцы живота. - И. п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову; 1 – поднятие туловища на 30-45°; 2 – поворот туловища вправо; 3 – поворот	3-4раз 3-4раз	Следует добиваться не сугубо механического выполнения упражнений, а понимания и осознания занимающимися своих целенаправленных двигательный действий. Ведь активность обучаемых обусловлена их заинтересованностью. Занимающихся надо подвести к мысли что не какое-то отдельное

	<p>туловища влево; 4 – и. п. В. Нижние мышцы живота. - И.п.- лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища; 1-поднять ноги(25°); 2- согнуть ноги; 3- выпрямить ноги; 4- и.п. Упражнения для развития мышц бедра (ног). - И. п. – сидя ноги вместе; 1- поднять ноги(30°); 2- развести ноги в стороны; 3- свести ноги; 4- и.п. - И.п. – лежа на правом боку; 1- поднять пр.ногу на 90°; 2-согнуть в колене и приставить к полу; 3- выпрямить ногу на 90°; 4- и.п. 5-8- тоже самое на левую ногу. - И.п. - лежа на правом боку, впереди левая нога согнута в колене; 1-3 поднимание правой ноги на 30°; 4- и.п. 5-8- тоже самое на левую ногу.</p>	<p>3-4раз</p> <p>3-4раз</p> <p>3-4раз</p> <p>3-4раз</p>	<p>упражнение, а лишь комплекс упражнений, направленный на коррекцию фигуры, помогает достичь желаемого результата.</p>
Подсчет ЧСС			

Заключительная часть 8-9 мин.

<p>Снизить функциональную активность организма.</p>	<p>Определение Стретчинга. Стретчинг I. Упор лежа на согнутых руках, ноги слегка разведены (рис. 1).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1—2. Медленно выпрямляя руки, поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывая, прогнуться в спине как можно сильнее. • 3-6. Сохранять это положение стараясь увидеть левую ногу. • 7-8. Вернуться в исходное положение. • 9-16. Прodelать то же самое, поворачиваясь в другую сторону.  <p style="text-align: center;">II. Лежа на животе, согните ногу в колене, не отрывая бедро от пола. Таким образом можно растянуть мышцы передней поверхности бедра (рис. 2).</p>  <p style="text-align: center;">III. Примите исходное положение: лежа на спине, одна нога</p>	<p>6-7 мин.</p>	<p>Выполнять упражнения необходимо при полностью расслабленных мышцах, что вызывает приятные ощущения. Следует использовать спокойные, малоинтенсивные упражнения под медленную музыку.</p>
---	--	-----------------	---

согнута, стопа на полу, другая нога поднята, руки обхватывают голень поднятой ноги. Потяните ногу на себя, растягивая мышцы задней поверхности бедра. Можно одной рукой взяться за носок и продолжить начатое движение (рис. 3).



IV. Поза «Египетской царицы» (рис. 4). В этом положении хорошо растягиваются мышцы наружной поверхности бедра и туловища.



V. Примите исходное положение: сидя, ноги разведены как можно шире. Наклонившись к одной ноге, зафиксируйте это положение. Затем, «шагая» ладонями по полу, наклонитесь к другой ноге. Таким образом растягиваются мышцы внутренней поверхности бедер (рис. 5).



Подведение итогов.
Определение пульса. Констатация выполнения задач. Оценить учащих. Домашнее задание.

3 мин.

повторить комплекс, основанный на базовых шагах; составить комплекс силовой направленности.