«**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЛИЦЕЙ № 6 ИМЕНИ АКАДЕМИКА Г.Н. ФЛЁРОВА»**



**Конспект урока по теме « Оздоровительная гимнастика. Круговая тренировка».**

**Автор урока:** Матлахова Ирина Владиславовна



**Тип урока:** *комбинированный*

**Вид:** *Урок*

**Метод проведения:** *фронтальный, круговой тренировки, групповой, индивидуальный.*

**Цель урока:**

*1. Установить влияние занятий фитнесом на развитие двигательных способностей*

*учащихся.*

*2. Развивать основные физические качества посредством функциональной - круговой тренировки.*

**Задачи урока:**

*1.Развитие основных физических качеств посредством функциональной – круговой тренировки.*

*2.* *Повышение уровня работоспособности организма учащихся и координации движений на основе аэробики.*

*3.* *Содействие укреплению здоровья,  развитию координационных способностей, терпеливости, целеустремленности, коммуникативных качеств.*

**Место проведения:** МБОУ «**.№ 8»**, спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** мультимедийное оборудование, музыкальный центр, *гимнастические коврики, скамейка, гимнастический эспандер, фитболы, степы.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Учебный материал** | **Дозирование нагрузки** | | **Организационно-методические указания** |
| ***ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА: 10 мин.*** | | | | |
| Организовать детей к уроку | 1.Построение, приветствие, рапорт физорга.  2.Сообщение задач урока.  3.Требования техники безопасности при работе со спортивом оборудованием.  4.Психологический настрой учащихся на урок. | 20сек.  20 сек.  20 сек.  20 сек. | Обратить внимание на форму.  Следить за дисциплиной.  Без разрешения учителя задания не выполнять.  Приободрить: «Сегодня на уроке вы будете учиться оздоровительным направлением, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке!». | |
| Подготовить голеностопные суставы, кисти рук к работе в основной части урока  Подготовить организм детей  к работе в основной части урока.  Развивать и укреплять сердечно –сосудистую систему,  мышцы рук, ног, спины. | ***Ходьба***  1.На носках, растирать ладони, волна рук в стороны.  2.На пятках, движение кисти: вверх - вниз.  3.На внешней стороне стопы, описать кистью в воздухе «восьмёрку».  4.И.п – основная стойка.  1)Руки вперёд скрестно  2)Руки к плечам  3)Левую вверх, правую согнуть  4)Руки в стороны  5)Ладони вверх  6)Ладони вниз  7)Опустить правую руку вниз  8)Левую вниз.  5. В полуприседе, руки описывают волнообразные движения.  6.В приседе спиной  7. Перестроение  « Уступом»для кардионагрузки  **7*. Прыжковые упражнения.***   1. Прыжки вверх 2. Прыжки ноги врозь 3. Из стороны в сторону 4. Прыжки вокруг себя по четвертям 5. На одной ноге 6. С высоким подниманием бедра 7. С перескоком с одной ноги на другую.   **Общеразвивающие упражнения**  **1.** И**.**П.-стойка ноги врозь. Круговые вращения назад, рывки руками  **2**.И.П.- стойка ноги врозь. Повороты туловища, левую в сторону, правую вверх.Ноги пружинят.  **3.** И.П.- стойка ноги врозь, Наклоны в строну. Руку вверх.  **4.** И.П. – о.с.Махи ногами из приседа  **5.** И.П. – о.с. Выпады вниз  ***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА: 30 мин.***  1. Перестроение для круговой тренировки.  ***Круговая тренировка***  2. Работа по станциям.  **1 станция:**  **-** Отжимание в упоре лёжа от скамейки.  **2 станция:**  И.п - Лёжа на спине, сгибать и удерживать фитбол.  **3 станция:**  -Прыжки на степ платформу.  **4 станция:**  - Подтягивание гимнастического жгута  **5 станция:**  **-** И.п - Лёжа на спине, одновременное поднимание рук и ног.  ( книжечка)  **6 станция:**  -Приседание с набивными мячами.  ***Выполняем 2 круга.***  4. Построение в одну шеренгу.  5. Перестроение  « Уступом»  ***4.Аэробика***  6. Разучить отдельные шаги под музыкальное сопровождение  - Степ тайч  - Двойной шаг  - Вистеп  - Марш на месте  - Марш вперёд  - Поворот налево и направо  -Марш назад  - Скрестный шаг  - Квадрат степ тайч  7. Соединить все элементы аэробики.  8.Построение в 4 колоны  ***5. Игра на координацию.***  1- Руки на плечи в сторону в шеренге  2- На плечи в колонне  3- На головы в шеренге  4- Скрестно в колонне  ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ***  ***ЧАСТЬ УРОКА: 5 мин.***   1. ***Комплекс упражнений йоги***   - Поза треугольника  - Поза солнцу  - Поза кобры   1. **Подведение итогов урока.**   3**.** **Организованный уход из зала в класс** | 3 мин  1 мин.  4 мин.  2 мин  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек  30 сек.  30сек.  30 сек.  1 мин.  .  2 мин.  3 мин. | -Во время движения учащихся по кругу, учитель движется чуть впереди колонны, показывая упражнения.  -Выполнение следующего упражнения – по команде - голосом.  -Соблюдать дистанцию.  -Выполнять с максимально возможной амплитудой.  -Следить за осанкой.  -Следить за работой рук, дыхание не задерживать  -Натягивать руки  -Спина прямая, руки работают плавно  -Спина прямая, руки на коленях  «На 9–6–3 на месте – рассчитайсь!».  «По расчету шагом – марш!»,    -Дыхание не задерживать  -Стараться мягко приземлятся на стопы.  -Следить за осанкой.  -Следить за работой рук и ног, дыхание не задерживать  -Руки не сгибать, отводить руки назад максимально.  -Вперёд не наклоняться. Руки прямые.  -Ноги не сгибать, наклон ниже.    -Ноги прямые, носочки вытягивать, спина прямая.  -Выпады ниже.  -Следить за дистанцией, не сталкиваться при смены станции.  - В одну колонну.  - По цветам. Странам. Видам спорта  -Опускатся ниже, пальцы смотрят на пятки.  -Не задерживать дыхание  -Следить за спиной, пятки не свисают со степа.  -Не отпускать жгут во время упражнения.  -Ноги и руки прямые.  - Полный присед, ноги на ширине плеч, мячик за головой.  «На 9–6–3 на месте – рассчитайсь!».  «По расчету шагом – марш!»,    -Слушать музыку, не сбиваться с ритма.  -Следить за движениями на мониторе  мультимедии  -Спина прямая  - Следить за дисциплиной.  -Движения выполнять плавно  -Ноги не сгибать, наклон ниже  Спина прямая  -Шею вытягиваем вверх  - Из вырезанных букв составить цитату о спорте!!!  - Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно. | |

***Техника безопасности на данном уроке:***

***Требования безопасности перед началом занятий.***

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой подошвой и без платформы;

- Проверить надежность и исправность подсобного инвентаря;

- Провести разминку.

***Требование безопасности во время занятий.***

- При выполнении разминки выполнять ее правильно;

- Во избежание столкновений выполнять интервал, дистанцию;

***Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – учителю;

- При получении травмы учащимся немедленно оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать скорую помощь.

***Требования безопасности по окончании занятий.***

Убрать инвентарь в места его хранения;

Снять спортивный костюм, обувь;