

Солуянова Оксана Николаевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №33»

город Норильск, Красноярский край

**КОНСПЕКТ УРОКА «СТЕП – АЭРОБИКА»
(ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ)**

Цель: Создание условий для физического развития школьников, его двигательных способностей, сохранения и укрепления здоровья.

Задачи урока:

- Развивать двигательные навыки и формировать потребность в культуре движений;
- развивать координацию, гибкость, ловкость, силу;
- развивать чувство ритма;
- воспитание личностных качеств, чувство товарищества, эмоциональное отношение к урокам физической культуры;
- развивать универсальные учебные действия.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: Степ платформы, музыкальный центр.

Сценарий урока

Вводная часть (5 – 7 мин.)

Построение, равнение в шеренге.

Педагог: Степ-аэробика хорошая тренировка нашего организма. Она способствует формированию красивого тела и духовного развития. Для начала



занятия я предлагаю Вам выполнить разминку.

Обычный шаг (походный) по кругу, гимнастический шаг; ходьба на носках; ходьба на пятках; обычный бег; бег правым и левым боком вперёд; бег в полуприседе, обычная ходьба.

Комплекс ОРУ (стретчинг)- (10мин.)

1.И.П. О.С. левая рука на поясе, правой сбоку обхватить голову, наклоняя её вправо. Удержание, а затем повторить его, поменяв руки.

2.И.П. О.С. руками упереться в подбородок. Усилим рук выполнить наклон головы назад и удержать достигнутое положение.

3.И.П. узкая стойка н.н. врозь руки за голову. Наклон верхней части вправо (положение растянутого лука). Повтор в другую сторону.

4.И.П. О.С. руки согнуты на уровне плеч, медленно оттянуть локти назад, удерживать их в растянутом положении.

5.И.П. узкая стойка н.н. врозь руки за спиной в «замок». Наклон туловища влево, мышцы живота напрячь. Повтор в другую сторону.

6.И.П. лёжа на живот, поставить кисти рук на уровне плеч. Выпрямить руки «до отказа», удерживать таз на полу. Дыхание спокойное.

7.И.П. стоя, согнувшись, правая нога впереди, левая нога сзади на расстоянии одного шага. Перенесите тяжесть тела на левую ногу и медленно присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая, держать конечное положение. Затем поменять положение ноги выполнить упражнение на другую ногу.

10. И.П. узкая стойка ноги врозь. Прыжок вверх, смена ног в воздухе. Повтор упражнения несколько раз.

Познавательные УУД: активно включаться в процесс выполнения заданий на степ платформах, выражать творческое отношение к выполнению комплексов.

Регулятивные УУД: Умение принимать и сохранять учебную задачу,

направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при выполнении комплекса, адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения.

Основная часть (20 -25мин.)

Педагог: Итак, сегодня на занятии упражнения в стиле «Степ»:

В степ-доске немало прока,

Все должны вы чётко знать.

Чтоб здоровье сберегать,

В жизни всё должны познать.

Человечества ученья,

Красоту телодвижения.

Чтоб синхронности добиться,

С ритма на доске не сбиться.

Предлагаю потрудиться,

Потянуться, распрямиться,

Вдохновенье получить.

1. Вот простое упражненье чётко с пятки на носок

Начинаем мы движенье - это первый наш урок.

Со словами в ритме точном повторяем, учим строчки

Ногу вправо, ногу влево - 2 раза

А затем спустились смело.

Ногу вправо, ногу влево - это первый наш урок

2. И не сразу и не вдруг подключим работу рук.

(Постановка рук на колени).

Ногу вправо, ногу влево - 2 раза

А затем спустились смело

Ногу вправо, ногу влево - это наш второй урок.

3. Правая нога на доску за осанкой все следим.



Поднимаем ногу к локтю и движения повторим.

Раз, два выполняй, и колени поднимай - 2 раза

4. Посмейся на доску сбоку, мы шагаем дружно так:

И получается неплохо, убежал, куда-то страх.

Раз, два не спеши - 2 раза

Все движенья повтори,

А теперь с другой ноги

Раз, два не спеши - 2 раза

Все движенья повтори.

5. Подключаем наклон вперед - это каждый разберет,

Справа, слева повторяй, и наклоны выполняй - 2 раза

6. И последним упражнением завершаем наш этап:

Раз - два шаг на доску, и высокий мах ногой.

Это выполнить вам просто вы следите все за мной.

Раз - два повторяй дружно, четко выполняй - 2 раза

Педагог:

Чтоб добиться результата надо музыку включать,

упражнения всем вам нужно хорошенько закреплять.

Все изученные упражнения выполняются под музыку.

Личностные УУД: мотивационная основа, учебно-познавательный интерес к подвижным играм.

Коммуникативные УУД: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися, участвовать в коллективном обсуждении подвижных игр.

Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Дети



говорят: *«Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт — помощник! Спорт — здоровье! Спорт — игра! Физкульт-ура!»* С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

(Игру повторить 2-3 раза.)

Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. *Цок, цок, цок, цок!*

Я лошадка - серый бок! (Поочередное топание одной ногой, потом другой).

Посмотри, как я красива, хороши и хвост, и грива. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), *Я копытцем постучу, если хочешь - прокачу!* Переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3-4 раза.)

Упражнения для восстановления дыхания(2-3 мин) - малоподвижная игра «Цапля»

Заключительная часть занятия (3-5 мин.)

Сесть на степ доску. Ноги в расслабленном состоянии, руки на коленях, глаза закрыты, выполняться вдох и выдох - 3 раза.

Педагог: С каждым вдохом вы получаете порцию энергии, а с выдохом вся эта энергия плавно расходуется по вашему телу. Ваше тело расслаблено. Мысленно поблагодарите себя за проделанную работу. Ваши силы восстанавливаются, вы отлично себя чувствуете, когда вы откроете глаза, у вас будет отличное настроение.

Откройте глаза, улыбнитесь пусть, Ваши улыбки озарят своим светом окружающих Вас людей.

Стоя на доске подняться на носочки руки вверх и потянуться, держать это положение 1 мин. и расслабить - повторить 2-3 раза.

Построение. Подведение итогов занятия.

