

Богма Светлана Станиславовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №7

Муниципального образования Усть-Лабинский район

Ст. Воронежская, Усть-Лабинский район, Краснодарский край

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ВЫНОСЛИВОСТИ,
КООРДИНАЦИИ). НЕСТАНДАРТНАЯ ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА
«СТЕП-АЭРОБИКА» – ИЗУЧЕНИЕ В СТИХОТВОРНОЙ ФОРМЕ

План-конспект урока

Предмет – физическая культура

Класс – 5

Цели урока:

образовательные: познакомить учащихся с разновидностью форм развития физических качеств, ознакомить учащихся с видами танцевальных упражнений. Обучение применения гимнастических упражнений в виде утренней гигиенической гимнастики.

развивающие: развивать физические качества выносливость, координацию движения в сочетании с музыкальным сопровождением, логическое мышление учащихся, умение анализировать;

воспитательные: формировать потребность к занятиям физической культурой и спортом решать поставленные задачи быстро и правильно, формировать навыки работы в паре и группе, воспитывать учебную активность.

Задачи урока:



1. Комплексное развитие у занимающихся двигательных качеств, в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно – двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы).

2. Обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

3. Развитие выносливости, координации движения.

Продолжительность урока: 40 мин.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь:

- Степ платформа
- секундомер
- мультимедийный проектор
- музыкальное сопровождение

Ход урока.

Тема урока: «Развитие физических качеств (выносливость, координация)»
(нестандартная форма проведения урока степ – аэробика изучение в стихотворной форме).

Класс 5

Вводная часть урока (5-7 минут)

Построение, цели и задач урока.

Учитель – степ – аэробика прекрасная тренировка опорно-двигательной системы нашего организма. Она способствует формированию красивого человеческого тела и духовного его развития. Такие занятия являются великолепной альтернативой для упражнений, помогающих укрепить суставы, а это очень важно в вашем возрасте.

По сути, эти занятия представляют собой аэробную тренировку, во время которой вы под музыку наступаете на платформу и изучаете шуточные четверостишие.

Все движения естественны, вы должны чувствовать себя комфортно во время занятий, и неважно, какой вы делаете шаг высокий или низкий вам



просто должно нравиться. Главное это улыбка на ваших лицах. Всё это способствует улучшению вашей физической формы.

Чтобы перейти к изучению танцевальных упражнений на степе я предлагаю Вам выполнить небольшую разминку и комплекс упражнений в стиле «Стретчинг» эти упражнения Вы можете применять в своём комплексе утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения в движении

1. Обычный шаг (походный) –
2. Гимнастический шаг
3. Ходьба на носках
4. Ходьба выпадами
5. Обычный бег
6. Бег правым и левым боком вперёд
7. Бег прямыми ногами вперёд

Восстановление дыхания.

Перестроение в колонну по четыре для выполнения ОРУ на месте.

1. Длительность упражнения позы 10-15 сек.
2. Интенсивность по амплитуде сгибания в суставе максимальна.
3. Продолжительность интервалов отдыха между повторениями 5-6 сек.
4. Количество повторов 5-7 раз.
5. Характер отдыха – полное расслабление в исходном положении.

Комплекс ОРУ (стретчинг)

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. Усилием рук выполнить наклон головы назад и удерживать 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. выпад на правую ногу, прямую левую ногу отвести в сторону – накрест за правую ногу, пальцами левой ноги коснуться пола. Левую руку за голову, правая нога – в сторону. Медленно наклониться вправо и удерживать. Повтор в другую сторону.
7. И.П. лёжа на живот, поставить кисти рук на уровне плеч. Выпрямить руки «до отказа», удерживать таз на полу. Дыхание спокойное.
8. И.П. О.С. сделать широкий выпад правой ногой вперёд, верхнюю часть тела выпрямить, левую ногу согнуть под прямым углом. Не поворачивая ног, активно опустите таз, и остаться в этом положении (удерживать). Вернуться в исходное положение. Повторить.
9. 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.

Основная часть урока (25-30 минут)

Учитель:

И так сегодня на уроке упражнения в стиле «Степ»

В степ – доске немало прока



Все должны вы чётко знать
Чтоб здоровье сберечь
В жизни всё должны познать
Человечества ученья
Красоту телодвижения
Чтоб синхронности добиться
С ритма на доске не сбиться
Предлагаю потрудиться
На степ доску взгромоздиться
Потянуться распрямиться
Вдохновенье получить

1. Вот простое упражненье чётко с пятки на носок
Начинаем мы движенье дальше маленький рывок
Со словами в ритме точном повторяем, учим строчки
ВМЕСТЕ

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).
ВМЕСТЕ

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
ВМЕСТЕ

Раз-два выполняй, и колени поднимай-----2 раза



4. Направо раз – два

Посмелей на доску сбоку, мы шагаем дружно так

И получается неплохо, убежал, куда-то страх

ВМЕСТЕ

Раз - два не спеши

-----2 раза

Все движенья повтори

А теперь с другой ноги

ВМЕСТЕ

Раз - два не спеши

-----2 раза

Все движенья повтори

5. Подключаем наклон вперед – это каждый разберет

ВМЕСТЕ

Справа с лева повторяй, и наклоны выполняй-----2 раза

6. И последствием упражнением завершаем наш этап

Раз – два шаг на доску, и высокий мах ногой

Это выполнить вам просто вы следите все за мной

ВМЕСТЕ

Раз – два повторяй дружно, чётко выполняй-----2 раза

УЧИТЕЛЬ:

Чтоб добиться результата надо музыку включать, упражнения всем вам нужно хорошенько закрепить.

Все изученные упражнения выполняются под музыку.

Упражнения для восстановления дыхания 2-3 мин.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА (3-5 мин)

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



УЧИТЕЛЬ: 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 10-15 мин и расслабить – 2-3 раза.

Построение. Подведение итогов урока.

Домашнее задание – повтор изученных упражнений на степ платформе.

Выполнение, утренней гигиенической гимнастики используя упражнения в стиле «Стретчинг».

