

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 48» Ленинского района г. Саратова

Методическая разработка занятия по аэробике для старшего звена 9-11 классы.

Учитель – Степашкина Оксана Юрьевна.

Тема занятия: «Классическая (базовая) аэробика. Овладение техникой базовых шагов».

Цель занятия: Мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основного содержания оздоровительной аэробики.

Задачи:

1. формирование знаний об аэробике, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы и обучение базовым элементам аэробики;
2. развитие координации, ловкости, силы, чувства ритма, т.е. расширение двигательного опыта;
3. формирование практических умений;
4. воспитание дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности.

Тип занятия: обучающее.

Методическое обучение: фронтальное, индивидуальное, групповое.

Место проведения: актовый зал.

Оборудование: музыкальный центр, CD-диск.

План проведения:

№	Содержание занятия	Дозир, мин.	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть	5 мин.	До урока подготовить инвентарь и проверить готовность обучаемых к занятию.

2	Вводная часть Сообщение задач урока	10 мин.	Напомнить правила техники безопасности
3	Разогревная часть Разминка (разогревание) Локальные (изолированные) движения частями тела. Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой.	15-20 мин.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений с небольшой амплитудой.
4	Основная часть Классическая базовая аэробика. Овладение техникой базовых шагов: А) приставной шаг -приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату; приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом; два и более приставных шага слитно; Б) «Виноградная лоза» -шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно, шаг правой в сторону, приставить левую; В) выпад -выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги; Г) шаг «Мамбо» -вариация танцевального шага мамбо. 1-небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед. Другая нога-полусогнутая сзади на носке. 2-передавая тяжесть тела на правую ногу,	35 мин.	Разучивание базовых элементов в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложной амплитуды и интенсивности движений. Следить за правильным выполнением движений.

	<p>полуприсед на ней;</p> <p>Д) скрестный шаг-скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево. Кругом, полный круг;</p> <p>Е) «Галоп» - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую, следующий шаг с правой ноги;</p> <p>Ж) «Скоттиш» - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой, следующий шаг начинать с левой ноги;</p> <p>З) «Ту-степ» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, следующий шаг начинать с левой ноги.</p>		
5	<p>Заключительная часть «Остывание», снижение нагрузки. «Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.</p>	15 мин.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
6	Подведение итогов	5 мин	