«**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 урокаПодготовить организм детейк 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 скрестно2)Руки к плечам3)Левую вверх, правую согнуть4)Руки в стороны5)Ладони вверх6)Ладони вниз7)Опустить правую руку вниз8)Левую вниз.5. В полуприседе, руки описывают волнообразные движения.6.В приседе спиной7. 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 тайч7. Соединить все элементы аэробики.8.Построение в 4 колоны***5. Игра на координацию.***1- Руки на плечи в сторону в шеренге2- На плечи в колонне3- На головы в шеренге4- Скрестно в колонне***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ******ЧАСТЬ УРОКА: 5 мин.***1. ***Комплекс упражнений йоги***

- Поза треугольника- Поза солнцу- Поза кобры1. **Подведение итогов урока.**

3**.** **Организованный уход из зала в класс** | 3 мин1 мин.4 мин.2 мин4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза30 сек.30 сек.30 сек.30 сек30 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 нижеСпина 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;