**Байсерикова Наталья Сергеевна.**

**Средняя школа»Мамания» Село Аксу**

**Класс 5**

 **Конспект №74 урока**

 **по физической культуре для 5 класса.**

**Раздел**: Оздоровительная гимнастика

1. **Цель урока**: научить шагам аэробики и умение правильно их выполнения.

**Задачи урока**:

1.Образовательные Научить шагам аэробики и содействовать формированию навыка их выполнения.

2.Развивающие, оздоровительные: Развивать психофизические качества (внимание, мышление, память, координацию движения, силовую выносливость, гибкость и т. д.).

3.Воспитательные Воспитывать дисциплинированность, настойчивость, организованность.

**Средства обучения:**

1. Музыкальный центр,– 1 штуки.
2. Гимнастические платформы ,коврики– 6 штук.

Место проведения: гимнастический зал.

Время: 45 минут.

Дата: март 2014г.

Проводит: Байсерикова Н.С

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Частные задачи  | Содержание учебногоматериала | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I.Вводно-подготовительная част10 мин. | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.Организовать занимающихся к выполнению упражнений.Содействовать развитию координации движений Закрепить навык соединения аэробных шагов . | **Подготовительная часть.** **1.Построение** учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.**2.Сообщение задач** занятия учащимся.**3.Перестроение** в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход зала, перестроение в колонну по два и размыкание по залу в две шеренги.**4** Разминка:1. **«Фитнес - аэробика»**
* Step touch V-step
* с движениями рук ( для двуглавой , трёхглавой мышц плеча, грудных мышц)

  | 20-25.20-25.30-35.8 раз.8 раз. | Равняйсь! Смирно! Создание мотивации, через видео – ролик.Выполнять перестроение и передвижение по команде учителя.Низкий и средний темп движений с небольшой амплитудой движений.Акцентировать внимание на сохранение правильной осанке.Руки держать прямыми. |
| II.Основная часть 30 мин.  | Восстановить и закрепить навык в выполнении**.**Закрепить навык соединения аэробных шагов.Содействовать закреплению учащимися знаний о аэробики . | **Основная часть.****2.Фитнес - латина**Упражнения на гимнастическом коврике:* Упражнения руками: поочередно, вынос рук вперед с хлопками.
* Упражнение для ног: вынос правой, левой ноги в такт.
* Ноги вместе и быстро переставлять широко вместе широко вместе.
* Работы рук , ног вместе под латина музыку
* Работа в парах.

**3.Фитнес самбо.**1. с правой ноги;-два приставных шага вправо.1-4- **правой; 5-8-** влево1-2 шаг правой левую приставить3-4спуск 5-6 и.п (платформа)**Стретчинг**- упражнение «кошечка»-сидя на пятках руки вытянуты-упражнение «собака» | 4 раза.8 раз.8 раз.8 раз..8 раз3мин | Средний темп с постепенным увеличением амплитуды движений.Максимальная амплитудаВыполнять под музыку в ритмРитм не быстрый, упражнения проводятся под счетПреподаватель подходит, исправляет, технику выполненияСредний темп на месте и с передвижениями в разных направлениях..Ноги слегка согнуты в коленях.Движения выполнять четко, на каждый счет.Туловище следует удерживать в вертикальном положении.Ноги слегка согнуты в коленях. |
| III.Заключительная часть | Построение | **Подвижная игра «Охотники и утки»** **х. о х** **о** **х о х** **о** **х о х** Ходьба в обход по залу в колонну по одному.Подведение итога  **Аплодисменты!**ДРУГ ДРУГУ В БЛАГОДАРНОСТЬ! | 5мин1 мин | Стимулировать учащихся к самоанализу собственных действий на уроке.ОоооооооооВ одну шеренгуОценивание за урок |