**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 учебного  материала | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I.  Вводно-  подготовительная  част  10 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-** влево  1-2 шаг правой левую приставить  3-4спуск 5-6 и.п (платформа)  **Стретчинг**  - упражнение «кошечка»  -сидя на пятках руки вытянуты  -упражнение «собака» | 4 раза.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  .  8 раз  3мин | Средний темп с постепенным увеличением амплитуды движений.  Максимальная амплитуда  Выполнять под музыку в ритм  Ритм не быстрый, упражнения проводятся под счет  Преподаватель подходит, исправляет, технику выполнения  Средний 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.  Заключи  тельная  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! | 5мин  1 мин | Стимулировать учащихся к самоанализу собственных действий на уроке.  Оооооооооо  В одну шеренгу  Оценивание за урок |