Муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия №5

Ворошиловского района Волгограда

 **Методическая разработка урока с использованием**

 **«детской аэробики».**

**Тема:** Подвижные игры**.**

 Автор: Удодова Оксана Юрьевна,

 МОУ гимназия №5,

 учитель физической культуры,

Волгоград

2014г.

 **Пояснительная записка**

**Тема урока**: Подвижные игры.

**Цель урока**: Привлечение обучающихсяк занятиям аэробикой**,** развитие двигательных активности детей путем игрового метода.

**Задачи**:

1. Развитие двигательных способностей путем аэробики.

2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в игре « Воробьи и вороны», « Третий – лишний», «Колдунчики».

3. Развитие скоростно – силовых способностей.

4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

 5. Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь**: скамейка, маты, магнитофон.

 **Использование детской аэробики на уроках физической культуры.** Детская аэробика появилась в России сравнительно недавно. Не, это направление у нас довольно быстро приобрело внушительную известность. В свете того, что здоровью россиян, а детей особенно, в нашей стране уделяют большое внимание, у детской аэробики большое будущее! Этот вид упражнений помогает малышам совмещать свои движения с музыкой, развивать двигательные навыки и приобщает к здоровому образу жизни. Детская аэробика занимает важное место в развитии физической активности и укреплении здоровья у детей дошкольного и школьного возраста.

 Детский фитнес вызывает большой интерес, прежде всего, из – за использования в нем любимой ребятами музыки. Специально подобранная музыка для детского фитнеса развивает творческие способности у ребят, помогает развивать не только координацию, но и ловкость, пластичность и красоту движения. Музыка в детском фитнесе прививает любовь к танцам. Танцевальную аэробику дети воспринимают с радостью, вспоминая при этом любимые мультики и кинофильмы. Выполнение упражнений под музыку способствует самовыражению детей, помогает развитию их двигательных навыков, музыкальных способностей и творческого потенциала.

Я стараюсь использовать на своих уроках детскую аэробику. Эти уроки не только веселые и интересные, но и очень полезные для наших маленьких учеников. Они проходят в форме игры, что наиболее соответствует возрастно-психологическим особенностям детей. В процессе таких занятий ученики получают гармоничное физическое развитие:

-учатся владеть своим телом;

-формируют правильную осанку;

-учатся двигаться под музыку, чувствовать ритм;

-развивают координацию движений;

-ловкость;

-гибкость;

-развивают реакцию в играх с мячом, скакалкой и т.д.

На уроках по акробатике и подвижным играм я использую аэробику, как в основной, так и подготовительной части урока, что дает заряд бодрости и хорошего настроения детям на весь день.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
|  | **Подготовительная часть** | 17мин. |  |
| 1 | Построение, сдача рапорта дежурного, сообщение задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на внешний вид |
| 2 | Перестроение в 4 шеренги | 1 мин. | Четкое выполнение команд. |
| 3 | Аэробика под музыку из кинофильма «Приключение Буратино»: | 15 мин. | Следить за осанкой. |
|  | 1.и.п. о.с. попеременно ставить ноги на пятки - на носок, а руки разводить плавательным движением. |  | Первая мелодияСледить за дыханием детей. |
|  | 2.ип о.с. бег на месте с поочередными различными движениями головой и руками 3.бег на месте с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени |  | Вторая мелодия |
|  | 4.и. п.- правая рука вверху, левая внизу на 1,2 рывки руками на 3,4 смена положения рук5 и. п.- руки согнуты к плечам на 1,2,3,4 круговые вращения вперёд, 5,6,7,8 круговые вращения назад – все в медленном беге6.и. п. – руки встороны;1- кистью правой руки коснуться пятки согнутой левой ноги;2- кистью левой руки коснуться пятки согнутой правой ноги;3,4 повторить |  | Третья мелодияВыполнять под музыку, смотреть на учителяСледить за правильным выполнением  Спину вперёд не наклонять  |
|  | 7.и. п.- руки в стороны;1- левую руку за голову, кистью правой руки коснуться пятки согнутой левой ноги;2- правую руку за голову, кистью левой руки коснуться пятки согнутой правой ноги;3,4 повторить8.и. п. руки вверху в замок, ноги на ширине плеч;1-наклон вперёд;2- и. п. |  | Не прерывать бегЧетвертая мелодия |
|  | 9.Прыжки. И. п.- руки на поясе;1- прыжок ноги врозь;2- прыжок ноги вместе;3-4- то же самое10.прыжки. И. п. - руки встороны;1-хлопок под высоко поднятой правой ногой;2- прыжок ноги вместе;3- хлопок под высоко поднятой левой ногой;4- прыжок ноги вместе.11.перейти на шаг; ходьба на месте. |  | Пятая мелодияПрыжки выполнять на носкахДышать ровноВыполнять дыхательные упражнения за учителем |
|  | **Основная часть** | **21 мин.** |  |
| 1 | Игра « Воробьи и вороны»  | 5 мин. |  Дети делятся на две команды и становятся в шеренги напротив друг друга.  |
|  |  Одна команда – «воробьи», а другая – «вороны». По сигналу учителя команды двигаются навстречу друг другу. Если учитель говорит: «Воробьи», то убегает в «домик» команда с таким названием, а другая догоняет и наоборот. Пойманных ребят забирают в свою команду. Побеждает команда, в которой в конце игры осталось больше «птиц». |  |  Внимательно следить за словами учителя. В «домиках» ловить нельзя. |
| 2 | Игра «Колдунчики» | 5 мин. |  |
|  | Игроки размещаются по всей площадке. Выбирается водящий. Водящий должен осалить игроков. Что бы расколдовать игрока ребята должны пролезть под ногами осаленного. |  | Осаленный игрок встаёт в позу руки в сторону, ноги как можно шире. Выигрывают те ребята, которые остались не осаленные. |
| 3 | Игра « Третий – лишний» | 5 мин. | Чёткое объяснение игры |
|  | В середине зала чертится круг. Ребята встают по внешней границе круга по парам друг за другом. Два игрока начинают игру: один убегает, другой догоняет. Убегающий игрок становится впереди одной из пар, а «третий» продолжает игру и т.д. |  |  Бегать можно только вокруг игроков. Внутрь круга забегать нельзя. |
| 4 | Скоростно – силовая подготовка. | 6 мин. |  Ученики становятся в две шеренги напротив друг друга и выполняют упражнения по свистку учителя – «кто быстрей». Упражнения выполняются шеренгами по очереди: один партнер выполняет, а другой считает, сколько упражнений он сделал.  |
|  | 1. Приседания, руки вперед.
 | 20 раз  | Следить за правильностью выполнение упр. |
|  | 1. Упор присев – упор лежа – упор присев – встать.
 |  10 раз | В упоре лежа ноги выпрямлять, приседать и вставать полностью. |
|  | 1. «Мячики».
 | 30 раз | Ребята прыгают в приседе, не выпрямляясь.  |
|  | 1. Отжимания
 | Мал.-15 раз, дев.-10 раз | Следить за правильностью выполнение отжиманий. |
|  | **Заключительная часть** | **2 мин** |  |
| 1 | Игра на внимание « Запрещенное движение». |  | Дети строятся в шеренгу и выполняют упражнения за учителем. Нельзя выполнять движение «руки вверх». Кто ошибается – шаг вперед. |
| 2 | Подведение итогов урока, домашнее задание. |  |  Д.З: прыжки на скакалке – 50 раз;прыжки в длину с места – 15 раз. |