План-конспект урока

Цель урока: Формирование системы двигательной деятельности.

Задачи урока:

1. Развитие физических качеств.
2. Приобретение правильной осанки, умение красиво держать своё тело.
3. Закрепление базовых элементов степ-аэробики.
4. Нравственное, эстетическое воспитание учащихся в процессе занятий физическими упражнениями.

Место проведения: малый спортивный зал школы

Инвентарь: магнитофон, CD-диск, степ-платформы и гимнастические коврики по количеству учащихся.

Тип урока: комбинированный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части | Упражнения | Дозировка | Методическиеуказания |
| Вводная | 1. Построение, сообщить задачи урока.
2. Ходьба:

- на носках, руки вверх- на пятках, руки за спиной- перекатом с пятки на носок, руки на пояс1. Медленный бег:

- с захлёстом голени- с подъёмом бедра 1. Ходьба на месте
2. **Basic-step**. И. п. – о. с., лицом к платформе, руки на бёдрах;

 1 – шаг правой ногой в стойку на скамейке; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – и. п.; 5-8 – то же с левой ноги. | 20-30 сек.1-2 мин.30 сек.8 раза с правой, 8 раза с левой. | «Равняйсь!», «Смирно!», «Подойти к степам»Включить музыку.Спина прямая, напряжена Следить за осанкой, стопу ставить полностью на платформу; осуществлять спуск с носка на пятку; сходить на шаг от платформы. |
| 1. **Knee up**. (мах согнутой). И. п. – о. с.;

 1 - шаг правой; 2 – мах согнутой левой ногой (между голенью и бедром угол 90°); 3 – шаг левой назад в и. п.; 4 – шаг правой назад, приставляя к левой. | 8 раза с правой, 8 раза с левой. |
| 1. **Захлёст**. И. п. – о. с.;

1 – шаг правой на степ; 2 – стоика на правой, левая согнута назад; 3 - шаг левой назад в и.п.; 4 – шаг правой назад в и.п. | 8 раза с правой, 8 раза с левой. |
| 1. **Kick** (мах в вперед). И. п. – о. с.;

1 – шаг правой вперед; 2 – мах прямо левой прямой ногой; 3 – шаг левой назад в и. п.; 4 – шаг правой назад в и. п. | 8 раза с правой, 8 раза с левой. |
| 1. **Tap up** (касание). И. п. – о. с.;

 1 – шаг правой на степ; 2 – касание левой степа; 3 – шаг левой назад в и. п.; 4 – шаг правой назад в и. п.  | 8 раза с правой, 8 раза с левой. |
| 1. **Mamba.** И. п. – о. с.;

1 – шаг левой вперёд ; 2 – шаг правой вперед на степ; 3 – шаг левой назад,  4 – шаг правой назад. | 8 раза с правой, 8 раза с левой. |
| 1. **Растяжка** (верхней части спины) И.п. -полуприсед, вытянуть руки вперед, сцепив пальцы в замок; потянуться
 | 15 сек. | Спину округлить, подбородок на грудь. |
| 1. **. Растяжка**  (задней части голени). И. п. – стойка, правая нога на степе; 1-3 – пружиня наклониться вперед, поднять носок правой ноги на себя; 4 – И. п.
 | 2-3 раза на правую и левую ногу. |  |
| 1. **Растяжка** (передней части бедра). И. п. – выпад, правая нога на степе, колено левой ноги согнуто под углом 90°; 1-3 – пружиня, опустить колено левой ноги ниже к полу; 4 – и. п.
 | Осанка, бедро левой ноги перпендикулярно полу. |
| Основная часть | 1. **Basic-step**
2. **Mamba,** лицом к степ-платформе.
 | 8 раза с правой, 8 раза с левой. | Следить за осанкой, стопу ставить полностью на платформу; осуществлять спуск с носка на пятку; сходить на шаг от платформы. |
| 1. **Basic-step**
2. **Mamba,** лицом к степ-платформе.
3. **Knee up**, правым боком к степ-платформе.
 | 8 раза с правой, 8 раза с левой. |
| **19.Basic-step****20.Mamba,** лицом к степ-платформе.**21.Knee up**, правым боком к степ-платформе.**22.Chasse,** правым боком к степ-платформе;1-2шаг галопа правым боком через степ;3-4 шаг галопа левым боком через степ в и.п. | 8 раза с правой, 8 раза с левой. |
| **23.Basic-step****24.Mamba,** лицом к степ-платформе.**25.Knee up**, правым боком к степ-платформе.**26.Chasse****27. Tap up** (касание) | 8 раза с правой, 8 раза с левой. |
| **28.Basic-step****29.Mamba,** лицом к степ-платформе.**30.Knee up**, правым боком к степ-платформе.**31.Chasse****32. Tap up** (касание)**33.Fan(веер),правым боком к степ-платформе; 1-шаг правой на степ;****2-шаг левой на степ, за правой ногой;****3-шаг правой вниз за степ;****4-шаг левой вниз за степ;****5-8 обратно с другой ноги в и.п.** | 8раза с правой, 8 раза с левой. |
| **34.Basic-step****35.Mamba,** лицом к степ-платформе.**36.Knee up**, правым боком к степ-платформе.**37.Chasse****38. Tap up** (касание)**39.Fan(веер)****40.Mamba-tempo**, лицом к степ-платформе;1-3 три напрыгивания на степ;4-и.п. | 8 раза с правой, 8 раза с левой. |
| **41. Растяжка**  (задней части голени). И. п. – стойка, правая нога на степе; 1-3 – пружиня наклониться вперед, поднять носок правой ноги на себя; 4 – И. п. | 2-3 раза на правую и левую ногу. |  |
| **42.Растяжка** (передней части бедра). И. п. – выпад, правая нога на степе, колено левой ноги согнуто под углом 90°; 1-3 – пружиня, опустить колено левой ноги ниже к полу; 4 – и. п. | Осанка, бедро левой ноги перпендикулярно полу. |
| **43.Растяжка** (задней части бедра). И. п. – полуприсед, положить правую ногу на левое бедро; 1-3-пружинить, туловище наклонить вперед, руки вперед. | Сохранять равновесие. |
| **Упражнения на коврике рядом со степом.****44**.И.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и поставлены на степ; 1- поднять плечи; 2-и.п. | 8-16 раз | Смотреть вверх, локти в стороны. |
| **45.**И.п. -лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и поставлены на степ;1- поднять плечи, положить левую ладонь на правое колено; 2-и.п.; 3- поднять плечи, положить правую ладонь на левое колено;4- и.п. | 8-16раз | Смотреть вверх, локти в стороны. |
| **46**.И.п.-сед, упор сзади с согнутыми руками, ноги прямые над степом «велосипед».1-согнуть правую ногу, левая прямая;2-выпрямить правую и согнуть левую | До 30 раз | Ноги на степ не опускать, стараться ноги полностью выпрямлять. |
| **47.** И .п.- сед, упор сзади;1-7-левая согнута перед степом, правая прямая над степом пружиня поднимается вверх; 8-смена и.п. | 4\*8 раз | Рабочая нога прямая. |
| **48.Растяжка для мышц брюшного пресса**И.п.- упор на коленях, руки на степе; прогнуться назад, поднять подбородок; попружинить. | 15 сек. | В спине сильно не выгибаться. |
| **49**.И.п.-упор на коленях, руки на степ; 1- поднять правую ногу и левую руку; 2- и.п.; 3- поднять левую ногу и правую руку; 4-и.п. | 10-15 раз | Смотреть на руку, рука прямая. |
| **50.**И.п.-упор на коленях, руки на степ; 1-3 поднять пружиня согнутую правую ногу; 4- и.п.; 5-7- тоже левой ногой, 8-и.п. | 2\*8 раз | В спине не прогибаться. |
| **51**.И.п.- упор на коленях, руки на степ;1-4 согнуть и разогнуть 2 раза руки; правую поставить на пол, 5-8- согнуть и разогнуть 2 раза руки; 1-8- повторить влево. | 2раза | Спина прямая. |
| Заключительная часть | **52.Растяжка для мышц рук.** | 10 сек. | Резких движений не делать |
| **53.** И.п.- сед, ноги врозь на степ; наклон вперед, захватить голень и притягивать голову к коленям. | 10-15 сек. |
| **54**. И.п.- широкий сед, ноги врозь; наклон к ноге, захватив голень; коснуться локтями пола. | 10-15 сек. |
| **55**. И.п.- широкий сед, ноги врозь; наклон вправо, правая прижата к полу, левая рука вверх, пружиня коснуться левой рукой правого носка. Тоже в другую сторону. | 15 сек. |
| Построиться около степ-платформ. Подведение итогов урока. Убрать снаряды. | 30 сек. |  |