**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Домодедовский лицей №3**



Открытый урок по теме «Степ-аэробика в школе»

План-конспект урока по физической культуре

в 7 классе.

***Тема: гимнастика:***

а) степ-аэробика - обучение;

б) круговая тренировка - совершенствование;

в) релаксация – обучение.

***Задачи:***

***Обучающая:***

* Обучение технике выполнения упражнения на степах; обучение умению по ЧСС (частота сердечных сокращений),оценить реакцию организма на выполняемые физические нагрузки.

***Развивающая***

* Развивать основные физические качества – выносливость, гибкость, сила.

***Воспитывающая***

* Воспитания трудолюбия, самостоятельности.

***Тип урока: обучающий.***

***Метод проведения:*** индивидуальный, групповой, с элементами круговой тренировки.

***Место проведения:*** МАОУ Домодедовский лицей №3

***Инвентарь и оборудование:*** степы, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, гантели, музыкальный центр.

***Дата и время проведения:***

24.11.2012г.

***Преподаватель: Попов Владимир Викторович.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | ***Вводная*** | 8 мин. |  |
|  | 1. Построение, сдача рапорта, сообщение   задач урока.  2. Измерить ЧСС. | 2 мин.  1 мин. | Отметить отсутствующих и освобожденных.  Норма: юноши-70-73 уд/мин.  Девушки: 75-77 уд/мин |
|  |  |  |  |
| 2. | ***Основная*** | 30 мин |  |
|  | 1. ***Комплекс упражнений степ - аэробики- обучение*** | 8 мин |  |
|  | Шагаем на месте.   1. И.п.- основная стойка: лицом   К степу, ноги вместе, руки на  поясе; 1 - шаг левой ногой на  степ; 2 - приставить правую  ногу; 3 – шаг левой ногой  назад;  4 – и.п.; 5 – 8 – то же с правой  ноги.  Шагаем на месте.   1. И.п. – основная стойка; 1 - шаг   левой ногой на степ, руки  вперёд; 1 – приставить правую  ногу; 3 – шаг левой ногой  назад; 4 – и. п.;  5 – 8 – то же с правой  ноги.  Шагаем на месте.   1. И.п. – основная стойка; 1 – шаг   Левой ногой на степ; 2 –  поднять правую ногу,  согнутую в колене;  руки дугами назад;  3 – шаг правой ногой назад; 4 –  и.п.; 5 – 8 то же с правой ноги.  Шагаем на месте.   1. И.п. – основная стойка : 1 – шаг левой   ногой на степ, руки на поясе; 2 – мах правой ногой вперёд; 3 –шаг  правой ногой назад; 4. –и.п.; 5- 8 то же с правой ноги.  Шагаем на месте.   1. И.п. – основная стойка : 1 – шаг левой   ногой на степ; 2 – мах правой ногой назад; 4 – и.п. ; 5 – 8то же с правой ноги.  Шагаем на месте.   1. И.п. – основная стойка : 1 – шаг левой   Ногой на степ; 2- захлест голени правой ногой, руки дугами назад; 3 –шаг правой ногой назад; 4 – и.п.; 5-8 – то же с правой  ноги.  Шагаем на месте.   1. И.п – встать правым боком к степу,   ноги вместе, руки согнуты в локтевом ; 1 – шаг левой ногой на степ;  2 – приставляя правую ногу, встать на степ; 3 – шаг правой ногой вниз; 4 –  и. п.; 5- 8 – то же с правой ноги.   1. ***Комплекс упражнений степ –***   ***аэробики под музыку.***  ***3.Круговая тренировка 8 станций.***   1. Шведская стенка. Вис спиной к   Гимнастической стенке; подтянуть ноги, согнутые в коленном суставе, к  туловищу и вернуться в исходное положение.   1. Прыжки через скамейку.   3. Сед в упоре сзади, мяч на полу  (справа) около ног. Перенос прямых ног через мяч вправо и влево.  4. Отжимание. Упор лежа, мяч между  Руками. Согнуть руки, коснуться грудью мяча, вернуться в исходное  положение.   1. Лежа на груди, мяч держать вверху.   Сгибая руки, отвести мяч за голову и,  Поднимая плечи, прогнуться.  Вернуться в исходное положение.   1. Прыжки через скакалку. 2. Прыжки через скакалку 3. Работа с гантелями- по 2 кг. Лежа на скамейке, руки в стороны. Сводить и разводить прямые руки. 4. Лежа на спине, мяч впереди.   Поднять туловище ( опираясь на лопатки и стопы), обводить мяч вокруг корпуса.   1. Перенос мяча в правую и левую   стороны, мяч зажат между стопами.  ***4.Измерить ЧСС.***  ***Заключительная часть.***   1. Релаксация. 2. Измерит ЧСС 3. Построение, подведение итогов. 4. Домашнее задание. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз.  8 раз.  8 раз.  7 мин.  13 мин.  1 под-  ход.  по 25 с.  по 25 с.  по 25 с.  по 25 с.  по 25 с.  по 25 с.  по 25 с.  по 25 с.  по 25 с.  по 25 с.  2 мин.  7 мин.  4 мин.  1 мин.  2 мин. | Спина прямая.  Держать спину ровно, носок оттянут.  Держать спину ровно, ногу  поднимать не ниже 90°  Ногу  Поднимать не ниже 90°  Спина прямая  Захлест выполнять с большой амплитудой  Держать осанку.  Упражнения выполнять в такт музыки.  Все упражнения выполняются максимальное  количество раз за 25 сек.  Упражнения выполнять с большой амплитудой, без паузы  Прыжки выполнять на передней части стопы, без паузы.  Стараться, как можно меньше отклоняться назад. Ноги, в коленном суставе, не сгибать.  Туловище держать прямо.  Выполнять без пауз.  Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.  Прыжки выполнять на передней части стопы, без паузы.  Прыжки выполнять на передней части стопы, без паузы.  Должен быть упор ногами  Упражнения выполнять в правую и левую стороны.  Движение ногами выполнять с большой амплитудой, не выпуская мяч.  При легкой нагрузке 100-120 уд./мин., при средней – 130-150 уд./мин.  Восстановить организм.  Норма 85-90 уд./мин.  Повторить весь комплекс упражнений степ- аэробики. |