**План-конспект урока по оздоровительной аэробике.**

**Тема:** Элементы инновации в танцевальной аэробике и скипппинге.

**Цель урока:** развитие чувства ритма и укрепление здоровья на занятиях оздоровительной аэробики

**Задачи урока**

**Образовательные:**

* совершенствование умений и навыков в области оздоровительной аэробики;

**Развивающие:**

* развитие координации движений, ловкости;
* развитие чувства ритма;

**Оздоровительные:**

* формирование правильной осанки;
* укрепление опорно-двигательного аппарата

**Воспитательные:**

* воспитание чувства прекрасного, эстетической культуры;
* воспитание чувства товарищества;
* воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**Методы:**

1. Метод блоков (Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение)

**Инвентарь:** скакалка длинная, скакалки короткие, мяч фитбол.

**Возраст участников:** 12 – 13 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть урока | направленность | содержание раздела | основные упражнения | ОМУ |
| подготовительная | разминка 8 минут | Построение, приветствие, сообщение задач урока, перестроение в колонны по 2  3 минуты | Построение в шеренгу, перестроение в колонны по 2 | Сообщение задач урока:1. аэробная разминка  2. танцевальные комбинации из аэробных шагов  3. элементы скиппинга  4. аэробная заминка |
| 2. **инновация:** аэробная разминка 4 минуты | базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками | выполнение танцевальных движений в среднем темпе **в движении в двух колоннах** |
| 3. совмещенные движения для обширных мышечных групп  1 минута | перемещения в сочетании с движениями руками, бег спиной вперёд | упражнения на координацию и усиление кровотока |
| основная | аэробная 14 минут | 1. **инновация:**  "аэробный пик" 6 минут | танцевальные комбинации из аэробных шагов и их вариантов | **выполнение "блоков" упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях**, **увеличение нагрузки за счет координационной сложности** |
| 2. аэробная "заминка" 1 минута | базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук | уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений |
| 3. **инновация:** элементы скиппинга  7 минут | прыжки через короткую и длинную скакалки в парах и тройках | синхронное **выполнение прыжков в тройках, прыжки через скакалку на фитболе**, движения выполняются чётко |
| заминка 2- минуты | 1. упражнения на гибкость ("глубокий стретч"), общая заминка | растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра | в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением |
| заключительная |