

Салата Анна Андреевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия № 92

Город Краснодар

СЦЕНАРИЙ УРОКА «АЭРОБИКА КАК ЧАСТЬ ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА»

Класс: 4 класс

Цель: сформировать у детей понятие о направлении фитнеса

Задачи: 1) познакомить детей с основами базовой аэробики;

2) обучить базовым шагам аэробики Grape wine, StepTouch и V- step;

3) развить чувства ритма под музыку;

Оборудование: музыкальный центр, CD – диск с музыкальным сопровождением (исполнитель Scotty – Sundown), ноутбук, проектор, колонки.

Место проведения: спортивный зал

Планируемые результаты:

Вводная часть урока: (№1)

Личностные: 1) понимание необходимости выполнения упражнений для подготовки организма к последующим двигательным действиям;

2) проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

3) активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

1) обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий



3) отбор способов их исправления;

4) общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные: 1) развитие основных физических качеств;

2) организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки

Основная часть урока (№2)

Личностные: 1) оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

2) проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные: 1) характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

2) видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека

3) управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сдержанность, рассудительность

Предметные: 1) оказание посильной помощи и моральной поддержки

2) уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений

4) нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия

5) объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

Заключительная часть урока (№3)

Личностные: 2) проявление дисциплинированности



Метапредметные: 3) управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сдержанность, рассудительность

Предметные: 1) уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

<p>Содержание Вводная часть урока: (№1) Построение: -Здравствуйтесь ребята! У всех хорошее настроение? Сегодня у нас не обычный урок! Мы с вами узнаем много интересного и нового. Кто-нибудь знает, что такое фитнес? Хорошо, а такое направление как аэробика вам знакомо? Как вы считаете, для чего я задала вам такой вопрос? - Сегодня, ребята, мы познакомимся с таким популярным направлением как аэробика. Постараемся изучить базовые шаги Grape wine, StepTouch и V- step, выполнить их под музыкальное сопровождение, а также самостоятельно сможем выполнить упражнения в роли инструктора этого направления. - Для начала ребята, давайте посмотрим видеоролик, что же такое аэробика и чем она так полезна. Просмотр видеоролика. - Теперь ребята, мы должны хорошо выполнить разминку и подготовить свои мышцы к работе. Перестроение в две шеренги. Комплекс общеразвивающих упражнений I. И.п. - ст., рр. на пояс 1- полуприсед, поворот головы направо; 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону; 5- полуприсед, наклон головы вперед, рр. вперед; 6- и.п. 7- полуприсед, наклон головы назад, рр. назад книзу; 8- и.п. II. 1- полуприсед, наклон головы вправо 2-и.п. 3-4-то же в другую сторону III. 1. - наклон головы вперед;</p>	<p>Вид деятельности учителя Организация детей, сообщение темы урока. Рассказ об аэробике и ее элементы. Запускает видеоролик на проекторе Дает команду для перестроения Показывает упражнения.</p>	<p>Вид деятельности обучающихся Построение в одну шеренгу, расчет. Высказывают свою точку зрения Смотрят видеоролик и зрительно запоминают элементы. Перестроение из одной шеренги в две. Выполняют команды учителя. Ученики выполняют упражнения, соблюдая последовательность упражнений.</p>
--	--	--



<p>2-4- круговые движения головы влево 5-8- то же вы другую сторону; IV. И.п. – о.с. 1-правая рука в сторону; 2-левая рука в сторону; 3- правую руку согнув в сторону; 4- левую руку согнув в сторону; 5- 8- два круговых движения руками. 1-8- то же в обратной последовательности; Основная часть урока (№2) - Вот мы подготовились к выполнению элементов аэробики, теперь внимательно слушаем. - Ребята, на сегодняшний день, можно смело утверждать, что аэробика является одним из самых популярных современных направлений фитнес-индустрии. Этот факт доказан временем! - Сейчас ребята, я покажу вам два основных шага аэробики. -Они являются «китами» в этом направлении. Без этих шагов в дальнейшем мы не сможем составить и выполнить даже самую простую комбинацию. -Для начала посмотрим, как они выполняются. Происходит демонстрация связки. Связка представлена ниже. 1. И.п. – стойка, рр. на пояс. 4 - 8. – ходьба на месте; 5- правая рука вверх; 6– и.п. 7.- 8.- то же с др. руки. 2 в. 1-4- Grape wine вправо; 5-8- StepTouch 1-8- V- step (ви – степ) правой 5- правая рука сторону 6- левая рука в сторону 7- правая рука на пояс 8- и.п. То же в другую сторону. -Теперь ребята давайте выполним эти шаги вместе. Ученики, посмотрев на учителя, начинают повторять шаги. Выполняется 4 повторения. -Сейчас, мы усложним задачу, попробуем эти шаги сделать под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Корректирует выполнения и указывает ошибки.</p> <p>Учитель поясняет дальнейшие действия</p> <p>Показ упражнений.</p> <p>Следит за выполнением упражнений, исправляет ошибки.</p>	<p>Исправляют ошибки во время выполнения ОРУ.</p> <p>Ученики внимательно слушают учителя, для дальнейшего выполнения упражнений</p> <p>Следят за выполнением упражнений.</p> <p>Начинают выполнять вместе с учителем.</p>
---	---	---



<p>Звучит ритмичная музыка. - Ну что, ребята, попробуем! Вперед! Выполняется связка под музыку(4 повторения).</p> <p>Затем снова происходит повторение связки в количестве 3 повторений. - Отлично ребята, у вас хорошо получилось!</p> <p>- Теперь каждый из вас сможет побыть в роли инструктора аэробики. Это не простая задача ребята, как и в каждой профессии, есть свои правила. Вот три основных правила инструктора, давайте вместе повторим:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- громко, четко говори! 2- ясно, доступно объясни! 3- не понятно - повтори! <p>- Теперь дружно проговорим!</p> <p>Класс повторяют за учителем эти правила.</p> <p>Ученики разделяются на пары, представив себя инструкторами, по очереди разучивают шаги, так, как это делал учитель. После 2 повторений связки, ученики меняются.</p> <p>Заключительная часть урока (№3) Построение.</p> <p>- Согласитесь, интересно, но не просто быть инструктором!?</p> <p>- А вам понравилось ребята?</p> <p>- Кто сейчас ответит что такое аэробика? Чем это направление полезно? Какие шаги сегодня были изучены?</p> <p>- Ребята, давайте подведем итоги.</p> <p>- Мы сегодня проделали огромную работу: узнали многое о пользе аэробики, обучились связке шагов и побывали в роли инструктора.</p> <p>- Домашние задание, повторить изученные шаги.</p> <p>Учитель выставляет оценки. Урок завершается.</p>	<p>Учитель включает музыкальный центр.</p> <p>Распределяет учеников по парам.</p> <p>Организует работу в парах с заменой ролевых позиций и исправляет ошибки.</p> <p>Организует обсуждение, выдвигает целевую установку на тему: «Как хорошо быть инструктором аэробики»</p>	<p>Выполнение под музыку.</p> <p>Повторяют и запоминают слова.</p> <p>Делятся на инструктора и обучаемого.</p> <p>Становятся в одну шеренгу.</p> <p>Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Обсуждение проделанной работы, высказывание своих мнений и эмоций.</p>
---	--	--