

**IX Всероссийский фестиваль методических разработок  
"Конспект урока"  
февраль - апрель 2017 г.**

*Шибаетова Юлия Михайловна*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение г.Москвы*

*Гимназия № 1798 «Феникс»*

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ  
В 3 Д КЛАССЕ**

**Класс:** 3

**Место проведения:** спортзал ГБОУ Гимназии № 1798 «Феникс»

**Раздел программы:** гимнастика

**Тип урока:** обучающий

**Методы проведения:** поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

**Продолжительность урока:** 45 мин

**Тема урока.** Оздоровительная аэробика

**Инвентарь:** гимнастические палки, гимнастические коврики, малые мячи.

**Цель урока:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов аэробики.

**Задачи урока**

**Образовательные:**



- формирование системы знаний и умений в области оздоровительной аэробики;

#### **Оздоровительные:**

- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепление опорно-двигательного аппарата

#### **Воспитательные:**

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

<b>Частные задачи</b>	<b>Средства</b>		<b>Организационно-методические указания</b>
<b>Подготовительная часть</b>			
1. Организовать учащихся для проведения занятия.	Построение, расчет по порядку, приветствие, сообщение задач урока.	15 мин	Класс! Становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайся! Здравствуйте, ребята!  Сегодня на уроке:
2. Обучение перестроения в колонны по 4.	Перестроение в колонны по 4		1. ОРУ с гимнастическими палками. 2. Базовые шаги аэробики 3. Комплекс аэробных упражнений 4. ОРУ на гимнастических ковриках 5. Подвижные игры



<p>3. Знакомство с техникой безопасности</p> <p>4. Добиваться техничного выполнения упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>Формирование правильной осанки</p>	<p>Рассказ о технике безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками</p> <p>1. Палка вверх</p> <p>2. Наклоны в стороны</p> <p>3. Наклоны вперед</p> <p>4. Повороты</p> <p>5. Выпады</p> <p>6. Приседания</p>	<p>Класс! На первый, второй, третий, четвертый рассчитайсь!</p> <p>Первая четверка занимает первую линию, за ними – вторая четверка, третья и т.д.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками выполнять строго по указанию учителя.</p> <p>1. И.п. – ноги вместе, палка вниз. 1 – палка вверх, правая назад на носок. 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. – средняя стойка, палка вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – средняя стойка, палка вниз. 1 – наклон вперед, палка вверх, 2 – и.п., 3 – 4 – то же самое</p> <p>4. И.п. – узкая стойка, палка за спиной, зажата согнутыми в локтевых суставах руками. 1 – поворот вправо, 2 – поворот влево, 3 – 4 – то же самое</p> <p>5. И.п. – ноги вместе, палка вниз. 1 – выпад вправо, палка вперед, 2 – и.п., 3 – выпад влево, палка вперед, 4 – и.п.</p> <p>6. И.п. – средняя стойка, палка вниз. 1 – присед, палка вперед, 2 – и.п., 3 – 4 – то же самое.</p>
<p><b>Основная часть</b></p>		



<p>9. Укрепление мышц брюшного пресса</p>	<p>для мышц брюшного пресса</p>	<p>2 – и.п., 3-4 – то же самое.</p> <p>5) И.п. – упор сидя сзади. 1 – поднять ноги до 45°. 2 – и.п. 3-4 – то же самое</p> <p>6) И.п. – лежа на спине. Упражнение «велосипед»</p>
<p>10. Профилактика плоскостопия.</p>	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия</p>	<p>7) И.п. – лежа на спине. 1 – поднять ноги до 45°. 2-16 – поочередное скрещивание прямых ног.</p> <p>8) Поочерёдное катание стопами гимнастической палки</p>
<p>11. Совершенствование двигательных действий: прыжки на одной и двух ногах</p>		<p>9) Ходьба вдоль гимнастической палки</p> <p>10) И.п. – стойка, руки на пояс. 1-4 – прыжки на правой, 5-8 – прыжки на левой, 9-12 – прыжки на двух.</p>
<p>12. Перестроение учащихся в одну колонну для проведения подвижных игр</p>	<p>Перестроение в одну колонну</p>	
<p>13. Развитие внимания, координации движений</p>	<p>Игра «Гонка мячей по кругу»</p>	<p>Класс! В колонну по одному за направляющим налево – марш! По кругу – марш!</p> <p>Учащиеся строятся в круг, двум напротив стоящим участникам дают по мячу. По сигналу учителя учащиеся передают мячи по кругу в одну сторону. Уронивший мяч, выходит из игры. Игра усложняется тем, что учитель добавляет в круг третий, четвёртый, пятый мяч.</p>
<p>14. Развитие быстроты, быстрой реакции на сигнал</p>	<p>Игра «Найди себе пару»</p>	<p>Игроки встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По</p>



			сигналу ведущего они разбегаются по всей площадке. По второму сигналу они должны найти своего товарища. Проигрывает пара, которая больше всех искала друг друга.
<b>Заключительная часть</b>			
1. Снизить двигательную активность. 2. Подведение итогов урока.	Игры: «Класс, смирно!» «Карлики и великаны!»  Награждение всех учащихся медальками  Домашнее задание	5 мин	Кто ошибается, тот выходит из игры.  Учитель вручает детям медали.  Повторить танцевальный комплекс аэробики  Класс! Равняйся! Смирно! Урок закончен, до свидания!

### Список использованной литературы

- 1.Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. «Средства аэробики в физическом воспитании школьников»: Учеб.-метод. пособие.Менеджмент, 1997
- 2.Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе:- М.: Педагогический университет «Первое сентября»,-2009.-76с.