

**План - конспект «Силовая аэробика. Влияние силовой аэробики на организм»**

Конспект урока

Педагог дополнительного образования:  
Бахтиарова Алиса Викторовна

**Тема:** аэробика с фитболами как современная фитнес технология для развития силы и силовой выносливости.

**Дата проведения:** 30.12.2020

**Цели урока:** укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

**обучающая:** - совершенствовать навык выполнения упражнений в аэробике, развивать силу и силовую выносливость.

**развивающая:** - развивать вестибулярный аппарат, силу мышц рук и координацию движений, формировать правильную осанку.

**воспитывающая:** - Способствовать формированию знаний в применении упражнений на самостоятельных занятиях. Воспитывать у детей самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма, воспитание стремления к физическому совершенствованию, волевых качеств, потребностей в культуре движений, красивой осанке, телосложения.

**Место занятий:** зал аэробики.

**Инвентарь:** коврики, фитболы , музыкальный центр.

Часть урока	Частные задачи к конкретным видам деятельности	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно- методические указания
Вводная 10 мин.	<p>1.Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку</p> <p>2.Подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы к предстоящей работе.</p> <p>3.Способствовать развитию координационных способностей и вестибулярной устойчивости</p>	<p>I.Построение, сообщение о задачах урока.</p> <p>II.Разминка Упражнения на дыхание</p> <p>1.Повороты головы - 1-2 вправо - 3-4 влево</p> <p>2. Поднимание плеч - 1-2 поочередно - 3-4 одновременно</p> <p>3. Наклоны туловища - 1-2 вправо - 3-4 влево</p> <p>III.Ходьба на месте</p> <p>1.Open step с различными движениями рук</p> <p>2.Step touch</p> <p>3.V-step</p> <p>4.Mamba</p> <p>5. Step by step с движениями рук</p>	<p>1 мин</p> <p>9 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид, наличие спортивной формы и спортивной обуви</p> <p>Обратить особое внимание на дыхание</p> <p>Обратить внимание спина прямая</p> <p>Обратить особое внимание на дыхание</p> <p>Обратить особое внимание на положении спины</p>
Основная	1.Способствовать развитию косых	<p>IV.Упражнение с фитболами</p> <p>1. Приседания</p>		1.Обратить особое внимание: сед под углом под углом 90 градусов

<p>30 мин</p>	<p>мышц брюшного пресса</p> <p>2. Способствовать развитию координационных способностей.</p> <p>3. Способствовать укреплению ягодичных мышц и развитию координации</p>	<p>И.п. – ноги врозь; мяч в руках  1-2 – сед  3-4 – возвращаемся в и.п.  2. Приседания около мяча  И.п. – выпад правой вперед; мяч на полу с правой стороны; руки на мяче.  - 1-2 – приседание левой ногой  - 3-4 – возвращаемся в и.п.  3. Приседание около мяча  И.п. – выпад левой вперед; мяч на полу с левой стороны; руки на мяче.  - 1-2 – приседание правой ногой  - 3-4 – возвращаемся в и.п.  4. Перекатывание  И.п. – ноги на ширине плеч; мяч на полу впереди; руки на мяче  - 1-2 – перекат мяча руками вперед  - 3-4 – возвращаемся в и.п.  5. Наклоны в стороны  И.п. – ноги на ширине плеч; руки подняты с мячом над головой  - 1-2 – наклон вправо  - 3-4 – возвращаемся в и.п.  - 5-6 – наклон влево</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>2. Обратить внимание на правильное положение туловища, ноги слегка согнуты в коленях</p> <p>3. Обратить внимание на правильное положение туловища, ноги слегка согнуты в коленях</p> <p>4. Обратить особое внимание: спина ровная</p>
---------------	---	--	-------------------------------	--

	<p>4. Растяжка</p> <p>5. Способствовать развитию координационных способностей.</p>	<p>- 7-8 – возвращаемся в и.п.</p> <p>6. Упражнения для укрепления спины И.п. – лежа на мяче; бедра прижаты к мячу; руки на мяче. - 1-2 – подъем туловища руки за головой- 3-4 – возвращаемся в исходное положение</p> <p>7. Упражнения на пресс И.п. – лежа на мяче; руки согнуты за головой; ноги согнуты в коленях - 1-2 – поднять верхнюю часть туловища - 3-4 – возвращаемся в и.п.</p> <p>8. Упражнения на пресс И.п. – лежа на мяче; руки согнуты за головой; ноги согнуты в коленях - 1-2 – поднять верхнюю часть туловища, поворот направо - 3-4 – возвращаемся в и.п. -5-6 – подъем верхней части туловища, поворот налево -7-8 – возвращаемся в и.п.</p> <p>9. Укрепление спины И.п. – ноги врозь; мяч в руках. - 1-2 – наклон на 90 градусов</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>5. Обратить особое внимание на спину</p> <p>6. Обратить особое внимание на положение головы – опускать ниже горизонтали</p>
--	--	--	-------------------------------	--

	<p>6. Способствовать укреплению мышц спины.</p>	<p>- 3-4 – поднять руки с мячом вверх  - 5-6 – возвращаемся в и.п.  10. Укрепление верхней и нижней части пресса  И.п. – лежа на спине; ноги согнуты под углом 90 градусов; мяч на ногах  - 1-2 – выпрямить ноги не опуская их на пол, мяч перекатывается в руки.  - 3-4 – возвращаемся в и.п.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>7.Обратить особое внимание: не сцепляйте кисти между собой; голова не выше горизонтали</p> <p>8. Обратить особое внимание: не сцепляйте кисти между собой; голова не выше горизонтали</p>
--	---	--	-------------------------------	--

	<p>8. Способствовать укреплению нижней части пресса</p> <p>9. Способствовать укреплению мышц спины</p> <p>10. Укрепление верхней и нижней части пресса</p>		<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>9. Обратит внимание на правильное дыхание</p> <p>10. Обратит особое внимание: не опускать ноги на пол. Следите, чтобы тело образовало прямую линию; во время выполнения сохраняйте постоянным напряжение пресса</p>
<p>Заключительная</p> <p>5 мин.</p>	<p>1. Содействовать оптимизации функционального состояния организма уч-ся.</p> <p>2. Восстановить</p>	<p>V. Упражнения на гибкость, в положении лёжа, сидя, стоя.</p> <p>VI. Упражнения на расслабление</p> <p>VII. Построение, подведение</p>	<p>1-2 мин.</p>	<p>1. Обратит внимание на дыхание</p> <p>2. Осуществление визуального контроля за состоянием учащихся</p> <p>3. Домашнее задание: -приседания -упражнения на гибкость.</p>

	психо- эмоциональный фон  3.Подвести итоги урока, дать домашнее задание	итогов урока	1-2 мин  1-2мин.	
--	---	--------------	------------------------	--