

План-конспект урока 10 класс

Место и время проведения: спортзал, 30 минут

Инвентарь: маты + скакалки.

Учитель физкультуры: Бабарова Анастасия Андреевна

Тема урока: Разучивание аэробных шагов, развитие скоростно-силовых качеств

Задачи урока

Образовательные:

1. формирование системы знаний и умений в области оздоровительной аэробики;

Оздоровительные:

1. формирование правильной осанки;
2. профилактика плоскостопия;
3. укрепление опорно-двигательного аппарата

Воспитательные:

1. воспитание чувства прекрасного, эстетической культуры;
2. воспитание чувства товарищества;
3. воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 7 минут	Построение сообщение задач урока Перестроение из колонны в 3 шеренги. Выполнение шагов последовательно Марш Оупен-степ Керл Джампинг-джек.	1 мин Каждый шаг 6-8 раз	Равняйся, смирно! Здравствуйте. Загадки для подведения к теме урока Чтобы быть здоровым, Даже в мороз суровый: Бегать, прыгать и купаться — Важно им всем заниматься! (спорт) Громко музыка играет. Класс движенья выполняет. Не просты движения, Это упражнения. Гимнастика под музыку Оздоровляет нас. Скажите-ка название Ее мне дружно, класс! (аэробика) Озвучивание темы урока. Перестроение в 3 шеренги На расставленный ориентир (фишки)

			Обратить внимание на амплитуду движений и работу рук
Основная часть 14 мин	Работа с маршрутным листом	<p>Каждое упражнение выполняем в течении 1 минуты.</p> <p>Один человек из команды подряд может сделать только 10 раз.</p>	<p>Класс вы мне сегодня поможете</p> <p>Мы сами художники своего тела и сами его создаем. От нас самих зависит красота и здоровье. Согласны?</p> <p>У меня есть комплекс упражнений, сегодня мы его выполним в игровой форме.</p> <p>Для вас у меня есть маршрутный лист в котором: в первом столбике указаны сами упражнения, в последнем рекомендации по выполнению упражнений. А вот в среднем столбике должны стоять цифры - количество раз. Сегодня мы его заполним и я этот комплекс смогу дать своим ребятам.</p> <p>Разделить класс на 2 команды.</p> <p>Раздать маршрутный лист.</p> <p>Так же у вас будет на доске вывешено тело человека, на которое вы приклеите стикер с количеством раз.</p> <p>Дать 1 минуту ознакомится с маршрутным листом и распределится на этапы.</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения упражнений.</p> <p>Подведение итогов, озвучить лучшие результаты.</p>
Заключительная часть 3 мин	Упражнения на растяжку Руки, ноги, туловище.	Каждое упражнение выполняем по 30 сек	Обратить внимание на амплитуду движений

<p>2. Подведение итогов урока. 1 мин</p>			<p>В одну шеренгу становись!</p> <p>Класс! Равняйся! Смирно!</p> <p>Мы сегодня большие молодцы!</p> <p>Мы проработали все мышцы своего тела и вместе с вами разработали комплекс упражнений!</p> <p>Урок закончен, до свидания!</p>
------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------