

Урок физической культуры и здоровья на тему «Аэробика»

Учебное занятие по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье» в 11 классе

А. И. Невар,
учитель физической культуры и здоровья
первой категории
СШ № 9 г. Пинска

Задачи:

Образовательные: закрепить комбинацию из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.

Развивающие: развить мышцы пресса, спины, ног и ягодиц.

Воспитательные: способствовать развитию дисциплинированности, активности, сплоченности, повышению интереса к занятиям.

Инвентарь и оборудование: фитболы, гантели, гимнастические маты и коврики, фитнес резинки, карточки с упражнениями, музыкальная колонка.

Части занятия	Содержание	Дозировка (объем, интенсивность)	Примечание
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А	1. Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока. Дать определение понятию осанка.	1` 2`	Обратить внимание на внешний вид. Добиться четкости команд.
	2.Строевые упражнения: - повороты налево - повороты направо	2`	
	3.Ходьба и ее разновидности: -обычная -на носках -на пятках	2`	Темп медленный. Руки на поясе. Руки за головой.
	4.Бег и его разновидности: -обычный -приставными шагами правым боком - приставными шагами левым боком - с «захлестом» голени -высоко поднимая колени		Темп средний. Руки на поясе. Спина прямая. Движение выполнять как можно чаще.
	Переход на ходьбу		Соблюдать
	5. Ходьба: 1 – 4 –руки вверх		

<p>Я</p> <p>Ч</p> <p>А</p> <p>С</p> <p>Т</p> <p>Б</p>	<p>5 – 8 – руки через стороны вниз. Выбрать правильные утверждения. Приложение 1. Перестроение для ОРУ 6. ОРУ без предметов:</p> <p>1) И.п. – основная стойка – наклон головы вперед 2 – назад 3 – влево 4 – вправо.</p> <p>2) И.п. – ноги врозь, руки к плечам 1 – 4 – круговые вращения в плечах вперед 5 – 8 – назад.</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, кисти в кулак 1 – 2 – отведение назад прямых рук 3 – 4 – тоже со сменой положения рук.</p> <p>4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – 2 поворот туловища влево 3 – 4 поворот туловища вправо.</p> <p>5) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – наклон к левой ноге 2 – наклон вперед 3 – наклон вперед 4 – И.п.</p> <p>6) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – мах правой ногой вперед, хлопок руками под ногой 2 – И.п. 3 – мах левой вперед, хлопок руками под ногой 4 – И.п.</p> <p>7) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – присесть, руки вперед 2 – И.п.</p> <p>8) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – выпад вперед левой ногой, руки в стороны 2 – И.п. 3 – выпад вперед правой ногой, руки в стороны 4 – И.п.</p>	<p>2` 4`</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>дистанцию. Вдох через нос. Выдох через рот. В 4 шеренги. Глаза не закрывать. Плечи вращать максимально. Локти не сгибать. Ноги не сгибать. Наклон, касаясь ногами стоп пола. При махах туловище вперед не наклонять, голову не опускать. Спина прямая. Спина прямая. Голову не опускать. Ногу на носок, голову запрокинуть</p>
---	--	---	--

	<p>9) И.п. – основная стойка 1 – руки вверх, правая нога назад 2 – И.п. 3 – руки вверх, левая нога назад 4 – И.п.</p> <p>10) И.п. – основная стойка 1 – наклон вперед 2 – упор присев 3 – наклон вперед 4 – И.п.</p> <p>7. Провести тест для определения правильной осанки. Приложение 1.</p>	<p>6 раз</p> <p>2`</p>	<p>назад.</p> <p>Ноги при упоре стоя в коленях не сгибать.</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>8. Совершенствовать шаги в сочетании с движениями рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Марш»: <ol style="list-style-type: none"> 1- шаг левой ногой на месте 2- шаг правой ногой на месте 3- шаг левой ногой на месте. • «Step touch» - приставной шаг: <ol style="list-style-type: none"> 1- шаг правой ногой в правую сторону 2- приставить левую ногу к правой 3- шаг левой ногой 4- приставить правую ногу к левой. • «Мамбо»: <ol style="list-style-type: none"> 1- шаг правой ногой вперед 2- шаг левой ногой на месте 3- шаг правой ногой назад 4- шаг левой ногой на месте. • «Мамбо» в диагональном направлении: <ol style="list-style-type: none"> 1- шаг правой ногой вперед по диагонали, выносим ее вперед влево 2- шаг правой ногой на месте 	<p>5`</p>	<p>Выполняется на 4 счета.</p> <p>Ногу приставить на носок.</p> <p>Руки вправо.</p> <p>Руки влево.</p> <p>Правую руку выносим вперед и вверх, левая на поясе.</p>

	<p>3-шаг правой ногой назад</p> <p>4-шаг левой ногой на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ви степ»: <p>1-шаг одной ногой вперед в сторону</p> <p>2-шаг левой ногой вперед в сторону</p> <p>3-возвращаем ногу в исходное положение</p> <p>4-возвращаем левую ногу в исходное положение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Step-tap»- шаг-касание: <p>1-шаг левой ногой назад на носок</p> <p>2-шаг правой ногой назад на носок.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Chasse»: <p>1-2 – шаг правой ногой в сторону</p> <p>3-4 – приставить левую с подскоком, шаг на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Step-kick»: <p>1-шаг правой в сторону</p> <p>2-левую разгибаем в колене</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Step-lift»-мах ногой: <p>1- шаг правой ногой в сторону</p> <p>2-левой ногой мах вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Double step touch» - двойной приставной шаг: <p>1- шаг правой ногой в сторону</p> <p>2- левую ногу ставим сзади накрест</p> <p>3- шаг правой в сторону</p> <p>4- левую ногу подставляем к правой ноге.</p> <p>8. Признаки правильной осанки. Приложение 1.</p> <p>9. Закрепление комбинаций из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</p> <p>10. Причины нарушения осанки. Приложение 1.</p> <p>11. Развитие силовых способностей</p> <p>Работа по станциям:</p>	<p>2`</p> <p>6`</p> <p>2`</p> <p>8`</p>	<p>Повторяем шаг с левой ноги после поворота на месте.</p> <p>Шаг вперед-вперед-назад-назад.</p> <p>Руки через стороны опускаем вниз.</p> <p>У шага «ломанный» ритм.</p> <p>Три движения сделать на два счета.</p> <p>Делаем «пиннок».</p> <p>Между шагами выполняем поворот.</p> <p>Комплекс из разученных движений под музыку.</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>Колени не заходят за носки.</p>
--	---	---	---

1. Приседания с резинками

И.п. – ноги врозь
1-присесть руки вперед
2-и.п.

2. Румынская становая тяга

И.п. - ноги на ширине плеч, в руках гантели.
Работа в румынской становой тяге начинается с фиксации спины и отведения таза.
Учащийся наклоняется, отводя таз назад, и возвращается обратно.
Гантели просто находятся в прямых вытянутых руках и скользят вдоль тела или по бедрам.
Колени сгибаются настолько, чтобы сделать работу таза комфортной, и разгибаются так же.

3. Прямые скручивания

И.п.- лежа на спине ноги согнуть в коленях, что бы между голенью и бедром образовался прямой угол, ступни поставить на пол.

1-Поднять спину и коснуться грудью бедер.

2-В крайней верхней точке задержаться на секунду и опуститься на спину.

4. Гиперэкстензия на фитболе

И.п.- лежа на фитболе лицом вниз бедра и живот соприкасаются с мячом. Ноги вытянуть назад и опереться стопами в стену.

1-Наклониться вперед скруглив корпус.

2-Разогнуть спину, поднять корпус.

5. Планка

И. п.-принять упор лежа.

1- Упереться пальцами ног и руками в пол и вытянуть корпус.

2-Спину натянуть так, чтобы мысленно можно было провести прямую линию от головы до пят. Напрячь мышцы живота и контролировать центральную часть тела. В таком положении удерживать тело минимум полмину-

Спину не округлять.

Выдох происходит с движением гантелей вверх, вдох – с движением вниз.

Руки на груди или за головой.
В верхней точке остановиться на секунду.

Следить за дыханием.

Не допускать провисания, выпячивания попы, в противном случае выполнение упражнения не будет эффективным.

	<p>ты, максимум – сколько хватит сил.</p> <p>6. Ягодичный мостик</p> <p>И.п- лечь на спину, ноги согнуты в коленях, пятки упереть жестко в пол. Руки лежат вдоль корпуса или на животе.</p> <p>1-На вдохе напрячь ягодицы, поднять бедра, чтобы тело находилось в прямой линии от плеч до колен. В кульминационной точке движения задержаться на 1-2 счета, еще сильнее напрячь ягодицы.</p> <p>2-на выдохе опуститься в исходное положение. Обратите внимание на положение позвоночника, вы не должны прогибаться в грудном и поясничном отделе .</p> <p>7. Стульчик у стены</p> <p>И.п. подойти близко к стене, прижать пятки к стене, стопы поставить параллельно друг к другу на расстоянии чуть шире плеч.</p> <p>Руки вытянуть вниз вдоль стены, создавая дополнительную поддержку.</p> <p>1-вдох, энергично опускаемся, прижаться спиной к стене (скользим по стене вниз) до положения, когда вы как бы сядете на «стул». Бедра при этом должны оказаться параллельны полу, а голени – перпендикулярны. Спина и шея остаются прямыми, затылок прижат к стене.</p> <p>2-Замереть в таком положении, напрягая все тело.</p> <p>3- Так же ровненько по стене скользим вверх, желательнее энергично, как бы выталкивая себя из положения сидя.</p> <p>4-И.п.</p> <p>12. Выбрать правильную осанку. Приложение 1.</p>		<p>Научиться полному подниманию таза в пиковом сокращении — до образования прямой линии с туловищем.</p> <p>Ровно дышим, считая на каждый вдох, пытаемся досчитать хотя бы до двузначного числа, пока станет невмочь и вы почувствуете, что готовы «рухнуть».</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л	<p>13. Упр. на восстановление дыхания</p> <p>1) 1-2 – руки вперед, вверх, вдох</p> <p>3-4 – руки в стороны, вниз, выдох.</p> <p>2) Правая рука на груди, левая на животе</p> <p>1- вдох, поднять грудную клетку, втянуть живот</p> <p>2- выдох, опускаем грудь, выпячиваем живот.</p> <p>14. Профилактика нарушения осанки. Приложение 1.</p> <p>15. Краткий анализ урока. Контрольно-оценочная</p>	2` 1` 2`	<p>Вдох через нос.</p> <p>Выдох через рот.</p> <p>Отметить наиболее</p>

Б Н А Я Ч А С Т Ь	деятельность. Домашнее задание.	1`	успешных учеников. Приседания на одной ноге (с поддержкой).
	17.Организованный выход.	1`	

Приложение 1

Выбрать правильные утверждения.

1. Осанка - это деформация позвоночника, который может быть изогнут во фронтальной (спереди назад) или сагиттальной (вбок) плоскостях.
2. Осанка - это любое отклонение туловища от естественного положения вследствие нарушения физиологических изгибов позвоночника (сглаживания или наоборот усиления).
3. Осанка - положение тела, привычное для человека при ходьбе, сидении, стоянии.
4. Осанка - боковое искривление позвоночника.
Верное утверждение 3 вариант.

Тест для определения правильной осанки.

Встать вплотную спиной к стене. Сомкнуть стопы, смотреть прямо вперед (голова должна касаться стены). Руки опущены по швам. Если ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).

Признаки правильной осанки:

1. Симметричное расположение частей тела относительно позвоночника.
2. Одинаковый уровень надплечий, лопаток.
3. Равная длина шейно-плечевых линий (от уха до плечевого сустава).
4. Глубина треугольников талии (углубление образуемое выемкой талии и свободно опущенной рукой).
5. Голова находится в вертикальном положении . Лоб и подбородок на одной вертикальной линии.
6. Одинаковый рельеф грудной клетки и поясничной области.
7. Брюшная стенка вертикальна, пупок находится на средней линии. Ноги имеет правильную форму и при осмотре сбоку прямые.
8. Угол наклона таза 35-55 градусов.

Причины нарушения осанки:

1. Неправильное положение тела за столом в течение длительного времени.
2. Неправильное соотношение высоты стола и стула на рабочем месте относительно роста человека.

3. Длительное напряжение спины в одном положении в сочетании с недостаточной физической активностью.
4. Травмы шеи, спины.
5. Некоторые инфекционные заболевания.
6. Рахит.
7. Плоскостопие.
8. Дисплазия тазобедренных суставов.

Выбрать правильную осанку.

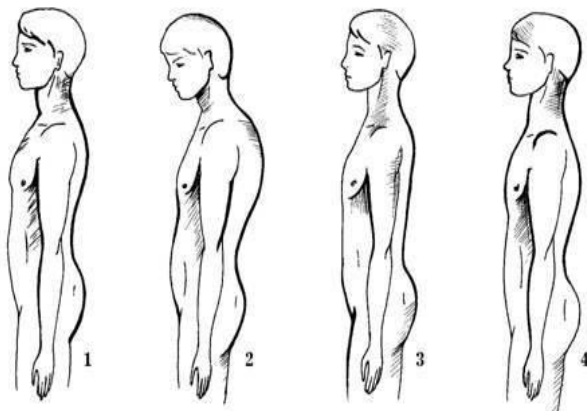


Рис. 3. Формы спины:
1) нормальная; 2) круглая; 3) плоская; 4) кругловогнутая

Профилактика нарушения осанки.

- Своевременное рациональное питание. Питание должно быть полноценным и разнообразным.
- Активные прогулки и игры на свежем воздухе.
- Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка. Стол должен быть на уровне локтя его опущенной руки, а высота стула в норме не должна превышать высоту голени до подколенной ямки.
- Оптимальная освещённость игровых уголков и мест проведения учебных занятий;
- Привычка правильно сидеть за столом и переносить тяжёлые предметы. Сидеть нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.
- Умение следить за своей походкой, расслаблять мышцы.
- Занятия физическими упражнениями. Специальные упражнения для формирования хорошей осанки должны входить в утреннюю гимнастику. Полезны для детей подвижные игры, особенно на свежем воздухе.

Приседания



Прямые ния

скручива-



Румынская становая тяга



Гиперэкстензия



Планка



Ягодичный мостик



Стульчик у стены

