

**Урок аэробики
силовой направленности для девушек 10-11 классов
(учебная программа по разделу «Гимнастика»)**

I. Цель урока:

Воспитание у девушек красоты , чувства ритма , формирование красивой фигуры , содействие всестороннему развитию личности .

II. Задача урока :

1. Развитие силовой выносливости.
2. Совершенствование двигательных качеств.
3. Укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
4. Формирование психологически устойчивых качеств.

III. Соответствующий учебный материал программы для девушек 10-11 классов содержит: элементы ритмической гимнастики; общеразвивающие упражнения (ОРУ) со скакалкой; упражнения с отягощением; круговую тренировку по станциям; упражнения с фитнес-мячом , упражнения на велотренажере. Необходимый инвентарь: скакалки , гантели 1-1,5 кг, велотренажеры , фитнес — мячи .

Комментарий:

Прыжки через скакалку сочетают в себе эффективность длительного бега , атлетическую мощь различных прыжков и эстетичность танцев.

Упражнения с отягощениями популярны у девушек-старшеклассниц. Система этих упражнений направлена на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого телосложения. В качестве отягощений используют гантели, вес собственного тела, различные тренажеры. Данные упражнения позволяют акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных групп мышц, исправить или даже устранить дефекты телосложения, нормализовать вес. Смысл применяемой в таких упражнениях нагрузки заключается в том, чтобы вынудить каждую мышечную группу преодолевать сопротивление чуть больше , чем обычно.

В своем уроке я пыталась объединить этот материал, который представляет собой интервальную тренировку аэробно-силового характера для девушек с использованием скакалок, гантелей, фитнес-мячей , велотренажеров.

IV. Описание этапов урока.

а) В вводной (разминочной) части урока используются базовые шаги аэробики, соединенные в небольшие блоки и несколько упражнений для развития гибкости основных суставов и групп мышц.

б) Основная часть урока состоит из чередования прыжковых серий(от1 до 3мин.) и серий упражнений , направленных на развитие основных групп мышц , Это упражнения с гантелями, на фитнес-мячах и велотренажерах. Благодаря музыкальному сопровождению все эти упражнения выполняются не в одном темпе , а используются различные варианты — пружинящие движения , движение « по точкам» , когда к требуемому положению тела проходят как бы через промежуточные этапы.

в) В заключительной части урока используется упражнения на фитнес-мячах, способствующие восстановлению работоспособности мышц и позволяющие избежать снижение подвижности в суставах

Учащиеся, которым необходима меньшая нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, могут частично выполнять прыжки без скакалки или прыгать в медленном темпе, или переходить на бег на месте. Грамотно подобранная силовая нагрузка полезна всем учащимся.

Данный урок можно организовать во время 2 (« гимнастической») или 3 четверти. Когда погодные условия не позволяют на улице проводить кроссовую (лыжную) подготовку.

V. План урока.

Вводная часть — 8 мин. Здесь используются различные варианты ходьбы и бега, бег с захлестыванием голени назад, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами в стороны, приставными и скрестными шагами влево и вправо и комплекс упражнений под музыку для развития гибкости и подвижности суставов, а также основных групп мышц.

Основная часть — 28 мин. Первая серия прыжков: все прыжки с «междускоком» прыжки на обеих ногах, бег через скакалку, прыжки «ноги врозь- ноги вместе» и т. п. (1,5 мин.), восстановление дыхания после прыжков (30 сек.). Переход в тренажерный зал.

Упражнения с гантелями для развития мышц плеча, бицепса, трицепса (до 5 мин.)

Вторая серия прыжков: проходит в спортивном зале. Это прыжки с продвижением вперед — назад, влево — вправо, с вращением скакалки и прямыми руками и руками скрестно, с двойными прыжками (2 мин.), восстановление дыхания (30 сек.). Переход в тренажерный зал.

Отделение № 1 работа на тренажерах (5 мин.), отделение № 2 упражнения с фитнес-мячами для развития брюшного пресса (5 мин.), после окончания работы отделения меняются местами.

Третья серия прыжков: комбинация из различных видов прыжков в медленном и быстром темпе (2-2,5 мин.), восстановление дыхания(30 сек.). Вновь переход в тренажерный зал, комплекс упражнений на развитие гибкости (5 мин.).

Заключительная часть — 4 мин. В этой части выполняются упражнения на восстановление дыхания, частоты сердечных сокращений, понижения эмоционального состояния, подводятся итоги урока.

VI. Комплексы упражнений, используемые на уроке и методические рекомендации по их выполнению.

- для развития мышц плеча (с гантелями):

а) и.п. - стойка ноги врозь, колени чуть согнуты, руки с гантелями вниз. Медленно поднять руки в стороны до уровня плеч и так же медленно вернуть в и.п. ;

б) и.п. - стойка ноги врозь, колени чуть согнуты, руки с гантелями вниз. Поднять левую руку в сторону до уровня плеча и вернуться в исходное положение. То же правой рукой;

в) и.п. - стойка ноги врозь, колени чуть согнуты, руки с гантелями вниз; 1- руки в стороны, 2- руки вперед, 3- руки в стороны, 4-руки вниз.

-для развития бицепса(с гантелями): и.п. стойка ноги врозь. Колени чуть согнуты, руки с гантелями вниз, локти прижать к туловищу. Согнуть локти в локтевых суставах, поднять гантели к плечам и медленно вернуться в и.п.

-для развития трицепса(с гантелями):и.п — стойка ноги врозь , колени чуть согнуты , гантели в выпрямленных вверх руках. Согнуть руки, выпрямить в и.п.(плечи неподвижны)

Методические рекомендации: при выполнении упражнений ноги держать слегка согнутыми , плечи немного вперед, в спине не прогибаться , движения стараться выполнять без участия мышц туловища,без рывков , максимальное усиление делать в момент выдоха;

-для развития мышц брюшного пресса (с фитнес-мячом): Использую упражнения двух видов — когда задействованы верхние и нижние мышцы брюшного пресса.

Методические рекомендации: При выполнении упражнений следить за положением туловища-мышцы живота и спины напряжены. При выполнении упражнений для развития верхних мышц живота не напрягать мышц шеи,не прогибаться в пояснице, максимальное усиление делать на выдохе. Для развития нижних мышц — особое внимание уделять пояснице, она не должна прогибаться. Напряжением брюшного пресса стараться прижимать поясницу к полу , амплитуда движений небольшая.

Нижние мышцы живота:

1.И.п. - сед,ноги врозь , мяч зажат между стоп , на счет 1-3 ноги с мячом вверх, на2-4 исходное положение (при выполнении этого упражнения ноги в коленях не сгибать).

2.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища , мяч зажат между стоп на1-3 ноги поднять до прямого угла , на 2-4 исходное положение.

3.И.п. - сед, ноги согнутые в коленях , мяч зажат между колен, руки в упоре сзади, на 1-3 согнутые колени вверх , 2-4 исходное положение.

Верхние мышцы живота:

1.И.п — лежа на спине, руки вверх с мячом, на 1-3 поднимание туловища с мячом до положения иды. На 2-4 исходное положение.

2.И.п. - лежа на спине , ноги ,согнутые в коленях, руки за голову, мяч зажат между колен , на 1-3 поднимание туловища вперед до касания локтями мяча,2-4 исходное положение.

3.И.п. - сед на мяче, руки за голову , на 1-3 наклон назад ,2-4 положение.

-упражнение для развитие гибкости:

1.И.п — сед, ноги врозь, правая рука другой над головой ,на 1-3 наклон с рукой вправо , на 2-4 влево.

2.И.п. - сед , ноги врозь , на 1-3 наклон к правой ноге , головой коснуться колена, руки вперед к ноге , на 2-4 наклон влево (ноги в коленях не сгибать , руки тянуть за стопы).

3.И.п — сед, ноги вместе , руки в упоре сзади , на 1-3 наклон вперед, руки тянуть за стопы , головой коснуться коленей , на 2-4 исходное положение.

Методические рекомендации: При выполнении упражнений на гибкость , упражнения выполнять плавно без рывков.

Девушки старших классов с большим удовольствием выполняют задания такого урока. Они узнают большое количество упражнений , которое можно самостоятельно выполнять в домашних условиях с простым инвентарем .