**Конспект урока по основам шейпинга**

**Класс:** *10 «А» (девушки)*

**Дата:** *16.03.2011г.*

**Учитель:** Анохина Ольга Вячеславовна

**Присутствовало: \_\_\_\_\_\_\_\_; отсутствовало: \_\_\_\_\_\_\_; освобождены: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Тема:* «Шейпинг, как средство развития двигательных способностей».**

**Цель: *Повышение уровня мышечной тренированности, улучшение состояния***

***сердечно - сосудистой системы.***

**Задачи: *1. Обучение сложно-координационных упражнений,***

***правильному дыханию, релаксации (аутотренинг);***

***2. Развитие координации и скоростно-силовых способностей;***

***3. Воспитание чувства ритма.***

**Обучающие технологии: *медико-гигиеническая, уровневой дифференциации.***

**Методы обучения: *фронтальный, групповой, дифференцированный.***

**Место проведения: *спортивный или гимнастический зал.***

**Материально-техническое оснащение:  *секундомер, музыкальный центр, коврики .***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **часть урока** | **содержание** | **время**  **(мин.)** | **Ч.С.С.**  **уд.мин.** | **Общие методические**  **рекомендации.** |
| **Подготовительная** | 1.Построение и объявление  задач урока.  2.Перестроение для занятий.  3.Разминка + Стрейчинг  (приложение №1).  4.Повторение  сложно-координационных упражнений. |  | 90-120  90-110 | Построение в одну шеренгу, расчет по порядку.  Перестроение в колонны, в шахматном порядке. Приветствие.  Повороты головы, наклоны, круговые движения выполняются с небольшой амплитудой и среднем темпе. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполняются в среднем темпе с увеличением амплитуды. |
| **О с н о в н а я** | 1.Аэробная часть:  (приложение №2).  1.1.Аэробная разминка.  1.2.Аэробный пик.  1.3.Первая аэробная «заминка».  2.Дыхательная гимнастика  по системе А.Н. Стрельниковой  3.Упражнения на полу:  (приложение №3)  3.1.Упражнения сидя в упоре  3.2.Упражнения лежа.  3.3.Упражнения в упоре стоя  на коленях. |  | 130-150  90-100  110-120 | Постепенное увеличения нагрузки за счет координационной сложности, увеличения амплитуды и интенсивности движений.  В «заминке» замедление темпа движений в  сочетании с дыханием.  Выполнение вдоха при сжимании грудной клетки, что помогает развитию мышц, помогающих дыханию.  Махи ногой, поднимание туловища из положения лежа на полу не более 45\*; при поднимании согнутых ног, носки могут касаться пола. Следить за правильностью распределения тяжести тела. |
| **Заключительная** | 1.Вторая «заминка»:  1.1.Аутогенная тренировка.  1.2.Упражнения на гибкость  и восстановление дыхания.  2.Подведение итогов, уход из зала. |  | 110-120  90 | Упражнения на расслабление выполняются  в медленном темпе, с фиксацией поз и в сочетании с дыханием. |

**Приложение № 1.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | У п р а ж н е н и я | счет, кол-во  повторений | Рисунок |
| 1.  2.  3.  4  5.  6.  7.  8.  9.  10  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17. | И.п. – основная стойка.  - руки вверх - вдох  - руки вниз – выдох.  И.п. - основная стойка , голова опущена вниз.  - наклоны головы с приставным шагом.  И.п.- основная стойка.  - наклоны вперед с выносом рук и приставным шагом.  И.п.- основная стойка.  -выпад в сторону с отведением руки  И.п.- основная стойка.  -круговые движения руками вперед, назад.  И.п. – основная стойка.  - обнимание с поворотом головы и приставным шагом.  И.п. – основная стойка.  - полуприсед с движением плеч и упором рук.  И.п.- основная стойка.  -отведение руки в сторону, с одноименным подниманием на носки.  И.п.- основная стойка, руки согнуты в локтях.  - попеременные шаги вперед- назад с выставлением  ноги на носок и круговым движением пяткой.  И. п. – основная стойка .  - наклон с поворотом к отставленной на пятку ноге и выносом рук.  И.п.- основная стойка.  - прыжки на двух ногах с остановкой на одной, руки вверх.  И.п.- основная стойка, руки согнуты.  - попеременные шаги с прыжком по квадрату.  И.п.- основная стойка.  - приставной шаг с круговыми движениями рук и хлопком.  И.п.- основная стойка.  - прыжок разноименный (локоть - колено ).  И.п.- основная стойка, руки согнуты.  -приставные шаги в правую и левую сторону с движениями рук на расслабление.  Повторить упражнения №№ 9-15.  И.п.- основная стойка.  - упражнения на восстановление дыхания. | 2 р.   * 1. 4 р.   2. 4р.   4 р.  2+2 р.  4 р.   * 1. 2+2 р.   2+2 р.   * 1. 2+2 р.   2. 6 р.   1-3 2+2 р.   * 1. 6 р.   2. 6 р.   3. 8 р.   1-4  1-4 |  |

***Приложение № 2.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | У п р а ж н е н и е | счет, кол-во  раз |
| 1.  2.  3.    4.  5.    6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.    30.  31.  32  33.  34.  35.  36.  37.  38. | И.п.- основная стойка, руки согнуты в локтях.  - подскоки на месте.  И. п.- основная стойка, руки согнуты в локтях.  - отставления ноги в сторону, смена ног прыжком.  И.п.- основная стойка.  - поворот туловища на 360 с движением руки вверх.  И.п.-основная стойка.  -полуприсед в упоре.  И.п.-основная стойка.  -отставление ноги на носок ( правая, левая, вперед, назад )с движениями  рук.  И.п.- основная стойка, руки согнуты в локтях.  - бег с поворотом, заканчивающийся прыжком.  И.п.- основная стойка, руки согнуты в локтях.  -танцевальное движение плечами.  И.п.- основная стойка, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч.  -упражнение « конь».  И.п.- основная стойка.  -прыжки на двух ногах со сменой положения рук.  И.п.- основная стойка.  -приставной шаг с хлопком и подскоками.  И.п.- основная стойка.  - выпад по диагонали с выносом руки.  И. п.- основная стойка, руки согнуты, ладони вперед.  - упражнение « стекло».  И.п.- основная стойка.  - танцевальный шаг.  И.п.- основная стойка.  - подскоки в сторону с приставлением ноги.  И.п.- основная стойка.  - выпад вперед с движением рук, со сменой ног прыжком.  И.п.- основная стойка.  - прыжок с шага с хлопком.  И.п.- основная стойка.  - танцевальное движение.  И.п.- основная стойка.  - шаги на месте с движением рук «восьмеркой».  И.п.- основная стойка.  - попеременный бег с подниманием колен и захлестыванием голени.  И.п.- основная стойка.  -приставные шаги в правую и левую стороны с движениями рук.  И.п.- основная стойка.  - полуприсед в упоре.  И.п.- основная стойка, руки в стороны.  - круговые движения руками.  И.п.- основная стойка.  -отставление ноги на носок с движениями руками.  И.п.- основная стойка.  -поворот на месте на 360 с движениями рук в правую и левую стороны.  И.п.- основная стойка.  - бег с поворотом ,оканчивающийся прыжком (право, лево).  И.п.-основная стойка.  - прыжки на двух ногах в сторону.  И.п.- основная стойка.  - прыжок ноги врозь, с маховыми движениями руками.  И.п.- основная стойка.  - прыжки с выпадом.  И.п.- основная стойка.  - упражнения на дыхание.  И.п.- основная стойка.  - попеременные шаги по квадрату, заканчивающиеся прыжком.  И.п.- основная стойка.  - подскоки на месте.  И.п.- основная стойка.  - отставление ноги в сторону на носок, со сменой ног прыжком.  И.п.- основная стойка.  - прыжки на двух ногах со сменой положения рук.  И.п.- основная стойка.  -подскоки в сторону с приставлением ноги.  И.п.- основная стойка.  - выпад вперед с движениями рук, со сменой ног прыжком.  И.п.- основная стойка.  - прыжки на двух ногах.  И.п.- основная стойка.  - попеременный бег с подниманием колен и с захлестыванием голени.  И.п.- основная стойка.  - приставные шаги в правую и левую сторону с движениями рук.  И.п.- основная стойка.  - упражнения на дыхание. | 1-2 6+6р.   * 1. 3+3 р.   1-4 2 р.   * 1. 6 р.   2. 2+2 р.   3. 3+3 р.   4 р.   * 1. 2 р.   2. 4 р.   3. 2 р.   3+3 р.   * 1. 2 р.   2. 4 р.   3. 4 р.   4. 4 р.   3+3 р.   * 1. 2 р.   2 р.   * 1. 6 р.   2. 4 р.   3. 6 р.   2+2 р.   * 1. 3 р.   2. 3 р.   1-4 2+2 р.   * 1. 4 р.   2 р.   * 1. 4 р.   2. 6 р.   3. 6+6 р.   4. 4+4 р.   5. 4 р.   6. 3+3 р.   7. 4 р.   6 р.   * 1. 6+6 р.   1-4 4 р. |

***Приложение № 3.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | У п р а ж н е н и я | счет, кол- во  повторений | рисунок |
| 1.  2.  3. | Упражнения сидя на полу:   * 1. И.п.- «турецкий сед», руки фиксируют стопу.   - движения стопой.  1.2. И.п.- тоже.  - легкий нажим локтями на колени.  1.3.И.п.- тоже.  -поднимание прямых рук с поворотом туловища.  1.4.И.п.- сед ноги вместе, руки в упоре сзади.  - сведение и разведение ног.  1.5.И.п.- тоже.  - махи прямой ногой.  1.6.И.п.- сед согнув ноги, руки в упоре сзади.  - выпрямление ног в упоре.  1.7.И.п.- тоже.  - поочередные махи голенью.  1.8.И.п.- сед в упоре, руки сзади.  -дыхательные упражнения.  1.9.И.п.- сед ноги врозь, колени согнуты, руки в упоре сзади.  - выполнение пружинистых движений с доставанием  пяток.  1.10.И.п.- сед в упоре.  - отжимание с поворотом.  1.11.И.п.- сед ноги врозь, руки в упоре сзади.  - наклоны вперед.  1.12.И.п.- тоже.  - наклоны вперед к прямым ногам.  1.13.И.п.- лежа на спине, упор на локтях.  - скручивание в правую, левую стороны, рука вверх.  1.14.И.п.- сед в упоре, ноги прямые.  - упражнения на восстановление дыхания.  Упражнения лежа на полу:  2.1.И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.  - упражнение « гармошка».  2.2.И.п.- тоже.  - попеременное сгибание ног.  2.3.И.п.- тоже.  - одновременное сгибание и разгибание ног.  2.4.И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.  - « велосипед».  2.5.И.п.- лежа, ноги в упоре, руки за головой.  - поднимание туловища.  2.6.И.п.- тоже.  - разноименное поднимание руки и ноги.  2.7.И.п.- сед в упоре.  - упражнения на восстановление дыхания.  Упражнения в упоре стоя на коленях:  3.1. И.п.- упор стоя на коленях.  -выполнение седа на пятки.  3.2. И.п.- тоже.  - упражнение «кошка».  3.3. И.п.- тоже.  - махи согнутой ногой в правую и левую стороны.  3.4. И.п.- тоже.  - махи согнутой ногой к правому и левому плечу.  3.5. И.п.- упор стоя на коленях.  - сед на пятки.  3.6. И.п.- сед на коленях, руки в стороны.  - перекаты в правую и левую стороны.  3.7. И.п.- упор стоя на коленях.  - махи прямой ногой вверх назад.  3.8. И.п.- тоже.  - мах прямой ногой в сторону.  3.9. Смена положения.  3.10.И.п.- лежа на боку.  -мах прямой ногой вверх.  3.11.И.п.- тоже.  - мах согнутой ногой вверх.  3.12. Поворот на другую сторону.  3.13. Повтор упражнения 3.10.  3.14. Повтор упражнения 3.11.  3.15.И.п.- упор лежа на боку.  - махи прямой ногой вперед.  3.16.И.п.- тоже.  - махи вверх согнутой ногой.  3.17. Поворот на другую сторону.  3.18. Повтор упражнения 3.15.  3.19. Повтор упражнения 3.16.  3.20.И.п.- упор лежа на животе.  - махи голенью попеременно.  3.21.И.п.- тоже.  - отжимание от пола с прямыми ногами.  3.22.И.п.- тоже.  - отжимание от пола с согнутыми в коленях ногами.  3.23.И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.  - упражнения на дыхание. | 1-4  1-4 2 р.  1-4  1-4  3 р.  1-2  1-4  3 р.  1-2   * 1. 4 р.   1-8  2 р.  1-4  1-4  3 р.  1-4   * 1. 6 р.   2. 4 р.   3. 4 р.   1-8  2 р.  1-4   * 1. 3 р.   1-8  2 р.  1-4  4 р.  1-8  2 р.  1-8  1-8  2 р.  1-8   * 1. 4 р.   2. 4 р.   1-8  2 р.  1-8  1-4  1-4 2 р.   * 1. 2 р.   1-4   * 1. 2 р.   1-8  2 р.  1-8  1-4   * 1. 2 р.   1-4 2 р.  1-4  1-4  2 р. |  |