**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 объявлениезадач урока.2.Перестроение для занятий.3.Разминка + Стрейчинг(приложение №1).4.Повторение сложно-координационных упражнений. |  | 90-12090-110 | 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 гимнастикапо системе А.Н. Стрельниковой 3.Упражнения на полу: (приложение №3)3.1.Упражнения сидя в упоре3.2.Упражнения лежа.3.3.Упражнения в упоре стоя на коленях. |  | 130-15090-100110-120 | Постепенное увеличения нагрузки за счет координационной сложности, увеличения амплитуды и интенсивности движений.В «заминке» замедление темпа движений всочетании 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 гибкостьи восстановление дыхания.2.Подведение итогов, уход из зала. |  | 110-120 90 | Упражнения на расслабление выполняютсяв 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 |
| 1.2.3.45.6.7.8.9.1011.12.13.14.15.16.17. | 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 рукиИ.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.

1-41-4 |  |

***Приложение № 2.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | У п р а ж н е н и е | счет, кол-вораз |
|  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. | 1-41-4 2 р.1-41-4 3 р.1-21-4 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.1-81-8 2 р.1-8* 1. 4 р.
	2. 4 р.

1-8 2 р.1-81-41-4 2 р.* 1. 2 р.

1-4* 1. 2 р.

1-8 2 р.1-81-4* 1. 2 р.

1-4 2 р.1-41-4 2 р. |  |