**Конспект урока физической культуры**

**(оздоровительный фитнес) для девушек 10 класса**

**Тема**: **«Здоровая спина»**

**Осипова Светлана Анатольевна,**

учитель физической культуры и хореографии

МОУ «Гимназия №3», г.Ярославля

**Цели и задачи урока:**

1. Разучивание комплекса упражнений для позвоночника с гимнастической палкой;
2. Работа над укреплением мышц спины;
3. Совершенствование умения работы с предметом, тренировка реакции.

**Тип урока:** обучающе-развивающий.

**Методы проведения:** групповой.

**Место проведения:** класс хореографии.

**Инвентарь и оборудование:** магнитофон, флеш-карта ,гимнастические палки, гимнастические коврики.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

**Вводная часть -10 мин.**

Построение и приветствие. Сообщение задач урока и инструктаж по безопасности. Организационно-методические указания. Контроль пульса.

**ОРУ в движении:**

1. И.П. -ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса; марш на месте- 32 шага;
2. И.П. то же: «раз» -прав.ногу вынести вперед на носок об пол,

«два»-вернуть в И.П.; «три», «четыре»-повторить с левой ноги – повтор. 8 раз;

1. И.П. то же: «раз»-прав.ногу вынести в сторону на носок об пол, «два»-вернуть в И.П.; «три», «четыре» - повтор. лев.ногой –повтор.8 раз
2. И.П. то же: «раз» - вынести прав.ногу назад на носок об пол, «два»-вернуть в И.П.; «три», «четыре»-повторить с лев.ноги –повтор.8 раз.
3. И.П. то же: повторить комбинацию (со2 по 4) по 4 раза в каждую сторону-2 раза;
4. И.П. то же: «шаг мамбы». ( «раз»-шаг на месте прав.ногой , «и» назад на носок перенести лев.ногу, «два»-переступить на прав.ногу; повторить с другой ноги)-повторить 16 раз;
5. И.П. то же : Соединить движения 2,3,4, 6 по 4 раза и повторить комбинацию 4 раза.
6. И.П. то же: с прав.ноги пойти вправо 3 шага на 4-ом повернуться на 90 градусов и открыть лев.ногу вперед (руки раскрыть при этом пр.вперед-лев. в сторону)-повтор 8 раз;
7. И.П. то же: приставные шаги из стороны в сторону с хлопком в ладоши -повтор. 16 раз.

**Основная часть - 30 мин.**

*Цель деятельности учащихся -* научиться работать с гимнастической палкой, следить за осанкой, выполнять элементы четко под музыку.

1. И.П. – ноги на ширине плеч, палка опущена вниз(держа горизонтально за края): «раз» - подняться на носки, поднять палку вверх над головой; «два» - задержаться в этом положении; «три» - опуститься в И.П.; «четыре» - пауза. – повтор. 8 раз;
2. И.П. то же : повторить упражнение 1 в быстром темпе (на каждый счет) – повтор.8 раз;
3. И.П. ноги вместе, палка опущена внизу на вытянутых руках: «раз» -поднять палку на вытянутых руках вверх, отвести прав. ногу назад на носок, «два» -вернуться в И.П.; повторить с другой ноги. –всего сделать 16 раз;
4. И.П. – ноги осн. стойка (на ширине плеч), руки подняты вверх над головой: «раз», «два» -опустить палку за плечи (согнув руки в локтях) , «три», «четыре» - вернуться в И.П., повтор.8 раз;
5. Повторить упр.№ 4 в быстром темпе (на каждый счет) 16 раз;
6. И.П. осн.стойка руки вытянуты вперед ,палку держать вертикально: «раз» -отвести прав.руку с палкой назад, «два» -вернуться в И.П., «три» -перехватить палку лев. рукой и отвести руку назад, «четыре» -вернуться в И.П., повтор .упр. 16 раз;
7. И.П. осн.стойка ,руки вытянуты вперед палка в горизонтальном положении: «раз» - перекрестив руки ( прав. сверху лев. ) вращение палки в прав .сторону. «два» вернуть руку в И.П. ,повтор.16 раз; затем поменять руки и повторить 16 раз в другую сторону;
8. И.П. осн.стойка, руки опущены вниз палку держать горизонтально: «раз» - повернуть корпус вправо подняв палку вертикально(вверху пр.рука-внизу лев.рука); «два» - вернуться в И.П. , «три» - повернуть корпус влево подняв палку вертикально (вверху лев.рука-внизу прав. рука), «четыре» -вернуться в И.П.- повтор. 16 раз
9. И.П. осн.стойка, палка сзади держать согнутыми локтями: «раз» -«скручивание» (поворот корпуса вправо-назад), «два» - И.П., «три» и «четыре» - то же в левую сторону –повтор. 8 раз;
10. Исполнить упражнение № 9 добавив 3 пружинящих движения при повороте в сторону: повтор. 8 раз;
11. И.П. ноги расставлены широко, палка опущена внизу сзади: «раз» , «два» - наклон вниз, руки с палкой поднимаются вверх сзади, «три», «четыре» - вернуться в И.П. \_повтор. 8 раз;
12. И.П. то же : «раз», «два», «три» -три пружинящих наклона вниз, руки с палкой поднимаются вверх сзади, «четыре» - вернуться в И.П.-повтор. 8 раз;
13. И.П. осн. стойка, палка опущена вниз впереди горизонтально: «раз» , «два» - завести палку через правое плечо назад левой рукой, «три», «четыре» - вернуться в И.П.; повторить в другую сторону с другой руки; всего сделать 8 раз;
14. И.П. то же : «раз» , «два» - повторить движение п.13), «три», «четыре» - правой рукой через левое плечо вернуть палку в И.П. (исполнить полный круг) –повторить 8 раз;
15. И.П. осн. стойка, палку поставить вертикально на пол сверху положить обе ладони: «раз» , «два» - наклониться вперед, прогнуться в спине, опираясь на палку; «три», «четыре» - вернуться в И.П.; повтор. 8 раз;
16. И.П. то же : «раз», «два», «три» - три пружинящих наклона вперед ,руки вытянуты вперед ,опираясь на палку, «четыре» - вернуться в И.П.-повтор. 8 раз;
17. И.П. то же : на «раз», «два», «три», «четыре» - наклониться вниз перебирая руками вдоль палки (до пола), и так же вернуться в И.П.-повтор. 8 раз;
18. И.П. осн. стойка , палка опущена вниз горизонтально на вытянутых руках: «раз» , «два» - поднять руки с палкой над головой, «три», «четыре» - наклониться вниз положить палку на пол (не сгибая ног), «пять» , «шесть» - встать подняв руки вверх, «семь», «восемь» -опустить руки вдоль корпуса вниз; на «раз», «два»- поднять прямые руки вверх, «три», «четыре» - наклониться вниз (не сгибая ног) взять с пола палку, «пять», «шесть» - выпрямиться и поднять руки с палкой вверх над головой, «семь», «восемь»- опустить руки с палкой вниз пред собой.- повторить упражнение 4 раза;
19. Повторить упражнение № 18 в более быстром темпе ( на каждый счет) еще 4 раза;
20. И.П. ноги вместе, руки вытянуты вперед с палкой горизонтально: исполнить марш на месте с высоким подниманием бедра 32 шага;
21. И.П. то же : исполнить марш как в № 20 с продвижением вперед по 4 шага (палку в движении опускать одним и другим концом вниз),так же 4 шага на месте,4 шага в движении назад, и еще 4 шага на месте - повторить комбинацию 4 раза;
22. И.П. ноги шире плеч, руки с палкой вытянуты вперед (палка горизонтально) : «раз» -шаг с приседанием на прав.ногу, «два» -выпрямляясь на правой ноге стукнуть носком левой ноги об пол , «три» . «четыре» - повторить то же с другой ноги в другую сторону – повторить упражнение 16 раз;
23. Исполнить упражнение № 22) с подниманием палки вертикально на счет «раз» - повторить 16 раз;
24. Повторить упражнения № 22) 23) еще по 16 раз;
25. И.П. палка лежит на полу около ног, ноги вместе : «раз», «два» - перепрыгнуть через палку вперед на двух ногах, «три», «четыре» -прыжок на двух ногах назад через палку - повторить 8 раз;
26. И.П.то же: сделать 16 прыжков на каждый счет;
27. И.П. то же: На «раз», «два» - перепрыгнуть через палку вперед на правой ноге, «три», «четыре» - перепрыгнуть через палку назад на одной ноге-повтор.8 раз;
28. И.П. то же : сделать 16 прыжков на каждый счет на правой ноге.
29. Повторить упражнения № 27) 28) с левой ноги;
30. И.П. осн. стойка: «вдох-выдох» -потянуться верх и наклониться вниз исполнить 4 раза.

*Упражнения на гимнастических ковриках*

1. *И.П.* сидя ноги вытянуть вперед вместе: «раз» - поднять руки вверх, «два» - наклониться вперед дотянуться до носков, «три» - подняться потянуть руки вверх , «четыре» -вернуться в И.П. ; (исполнять в медленном темпе) повторить упр. 4 раза;
2. *И.П.* сидя согнуть ноги в коленях стопы поставить на пол: «скручивание» - повернуть корпус вправо обе руки поставить ладонями на пол (лопатки тянуть вниз), зафиксировать позу. Вернуться в И.П. Повторить все в другую сторону (исполнять медленно). Повторить упр. 6 раз;
3. *И.*П. встать на колени и руки: «кошка». Опора на четыре точки (колени и ладони) на «раз» - выгнуть спину дугой вверх, опустить голову вниз, «два»- прогнуть спину вниз голову поднять вверх. Исполнять медленно растягивая мышцы спины. Повторить упражнение 12 раз;
4. *И.*П. то же: на «раз» - опуститься назад на пятки, руки оставить вытянутыми впереди, голову опустить вниз и потянуть к коленям, «два», «три» -зафиксировать позу(вытягивать позвоночник), «четыре» -вернуться в И.П.-повторить 4 раза.

**Заключительная часть *–* 5 мин**

Упражнения на расслабление и растяжку.

1. 30 сек полежать расслабив мышцы (можно закрыть глаза);
2. И.П. лежа на спине ноги вытянуты: «раз» -согнуть прав. ногу в колене потянуть ее к плечу вперед, «два» - держа ногу под коленом выпрямить ее вверх, «три» -согнуть ногу в колене, «четыре» - положить ее на лев. бедро касаясь коленом пола (скручиваясь в талии) руки раскрыть в разные стороны, «пять» - развернуть прав. ногу вправо опустить бедро и колено на пол, «шесть» - вытянуть ногу по полу вниз в И.П. , «семь», «восемь» -пауза.;
3. Повторить упражнение №2) с левой ноги;
4. И.П. лежа на спине поднять согнутые в коленях ноги к груди и обхватить их руками: «поплавок». «раз» -качнувшись вперед оторвать плечи от пола, «два» - лечь на спину оторвать от пола таз. Так качаться 12 раз; В конце толкнувшись вперед сесть и закончить упражнения.

Контроль пульса. Подведение итогов.