**Конспект урока физкультуры для девушек 10 класс (оздоровительный фитнес)**

**Тема: « Развитие силовых способностей»**

**Осипова Светлана Анатольевна,**

учитель физической культуры и хореографии

МОУ «Гимназия №3», г.Ярославля

**Цели и задачи урока:**

1. Развитие физических качеств: силы мышц верхнего плечевого пояса, развитие силы мышц спины, силы мышц брюшного пресса, силы мышц ног;

2. Развитие и совершенствование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья учащихся;

3. Развитие гибкости, координации движений, формировать правильную осанку;

4. Совершенствовать технику выполнения комбинаций из ранее выученных элементов.

**Тип урока:** обучающе - развивающий

**Методы проведения:** фронтальный, групповой.

**Место проведения:** класс хореографии.

**Инвентарь и оборудование**: магнитофон , флеш –карта, 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** повторяются из урока №2. Отрабатывается техника исполнения движений ,соблюдение ритма ,музыкальность исполнения.

**Основная часть – 27 мин.**

Партерная гимнастика. Упражнения исполняются на гимнастических ковриках сидя и лежа. Следить за темпом и музыкальностью исполнения элементов.

1. И.П. сидя ноги вместе вытянуты вперед, опора на руки сзади(следить за осанкой): 4 подъема прав. ноги вверх не касаясь пола , повторить левой ногой - исполнить 4 раза;
2. И.П. то же : «раз» - отвести прав.ногу в сторону не касаясь пола, «два» - вернуть ногу в И.П. –повторить 4 раза; выполнить то же упр. левой ногой; Повторить 2 раза;
3. И.П. то же: Исполнить упражнения 1) 4 раза с каждой ноги и 2) 4 раза с каждой ноги. Повторить комбинацию чередований 4 раза;
4. И.П. то же : сделать правой ногой круг в воздухе – 4 раза, повторить левой ногой. Чередование повторять 4 раза;
5. И.П. лечь на прав.бок, опора на предплечье, лев. ногу согнув в колене поставить сзади правой на всю стопу: «раз» -прав. ногу поднять с сокращенным подъемом вверх, «два» - опустить ногу вниз не касаясь пола. Таких качаний исполнить 16; Повернувшись в другую сторону исполнить с другой ноги 16 раз. Менять положение 3 раза (3 подхода);
6. И.П. лечь на спину, ноги вытянуть: «раз» - согнуть ноги в коленях поднимая их над полом, «два» - выпрямить ноги вверх, потянуть носки «на себя», «три», «четыре» - опускать прямые ноги вниз в И.П.(исполнить 3 подхода по 8 раз);
7. И.П. лежа на спине ноги согнутые в коленях поставить широко ступнями: «раз» -поднять таз ,прогнув спину , «два» - задержать положение, «три» - опустить в И.П. , «четыре» - пауза (сделать 3 подхода по 8 раз);
8. И.П лежа на боку ,опираясь на предплечье ноги вытянуты : «раз» -согнуть ногу в колене , «два» - вытянуть ногу вверх (сокращенной стопой) , «три» -согнуть в колене , «четыре» - опустить в И.П. –повтор.16 раз . Так же повторить с другой ноги. Исполнить 2 подхода по 16р.;
9. И.П. лечь на спину, ноги сложить «по-турецки», руки ладонями за голову: «раз» - поднять верхнюю часть корпуса, «два» -вернуться в И.П.Исполнить 3 подхода по 20 раз;
10. И.П. лежа на спине ноги согнутые в коленях поставлены широко, ступни параллельны , руки ладонями за голову: «раз» - поднять верхнюю часть туловища в положение сидя, руки вытянуть вперед , «два» -вернуться в И.П. Исполнить 3 подхода по 15 раз;
11. И.П. лежа на спине положить прав. ногу на левую, согнутую в колене, руки ладонями за голову: «раз» - поднять верхнюю часть туловища и потянуться лев. локтем до прав.колена. Исполнить 15 раз;
12. Повторить упражнение №11) с другой ногой и рукой. Исполнить 15 раз.

**Заключительная часть -8 мин.**

Упражнения на расслабление и растяжку.

1. Расслабиться и полежать с закрытыми глазами 30 сек.;
2. И.П. сесть, прав.ногу вытянуть в сторону, лев. ногу согнуть внутрь под себя: «раз» -потянуться руками вверх, «два» - нагнуться к вытянутой ноге через бок, прав. рука ложиться на лев .бедро ,лев. рука сверху над головой (постараться лечь на ногу и достать лев. рукой прав. носок), «три» - задержаться в этом положении , « четыре» - подняться в И.П.;
3. И.П. то же : «раз» - развернуть туловище вправо , «два» - лечь вперед на ногу (постараться достать руками носка), «три» - задержаться в этом положении, «четыре» -подняться и вернуться в И.П.;
4. И.П. то же: оперевшись на лев. руку взять прав. рукой прав. ногу за лодыжку и завести вверх-назад. Задержаться в этом положении 30 сек.;
5. Повторить упражнения № 2) 3) 4) с другой ноги.
6. Встать. Потянуться руками вверх - сделать вдох, опустить руки вниз и наклониться вниз – сделать выдох. Повторить 2 раза.

Контроль пульса. Подведение итогов.