

*Учитель хореографии
Л. А. Зайцева*

УРОК АЭРОБИКИ В 5-А КЛАССЕ

Тема урока: «Аэробика – прекрасное средство для оздоровления организма, выработки правильной осанки и поддержания положительного эмоционального настроения»

Цели урока:

- Освоить технику упражнений для развития силы мышц, улучшения фигуры;
- вырабатывать правильную осанку и создавать положительное эмоциональное настроение у учащихся

Ход урока:

1. Комплекс разминочных упражнений- разогрев мышц, повышение активности организма, повышение мышечного тонуса:
 - а. упражнения для мышц шеи;
 - б. упражнения для плечевого пояса;
 - в. упражнения для рук.
2. Основной комплекс – интенсивные физические упражнения для всех мышц тела:
 - а. упражнения для боковых мышц туловища и талии – наклоны в стороны;
 - б. упражнения для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника – наклоны вперед-назад, круговое вращение корпуса;
 - в. упражнения для мышц бедер, коленей.
3. Комплекс упражнений на полу – активная нагрузка на мышцы с большим количеством повторений:
 - а. упражнения для мышц брюшного пресса;
 - б. упражнения для позвоночника и мышц спины;
 - в. упражнения для мышц ягодиц и ног.
4. Упражнения у хореографического станка - растяжка мышц ног.
5. Расслабление:
 - а. упражнения на балансировку;
 - б. упражнения на координацию.

