

Муниципальное образовательное учреждение
средняя образовательная школа №4

Тема урока:

«Как быть здоровым или формула красоты»

Преподаватель физической культуры

Ершова Т.Р.

Возраст учащихся 13-15 лет

Задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ: совершенствование учащимися фитнес – техникам.

Развитие физического качества – гибкость.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ: формирование правильной осанки и красивой манеры движения.

Учить правильному дыханию при выполнении упражнений со значительными нагрузками.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ: воспитание устойчивого интереса к занятиям по фитнесу.

Повышение физической и умственной работоспособности и снятие мышечного напряжения.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на степ-платформах





В данном упражнении поднимаем ногу как можно выше, тянем носок.

Можно выполнять упражнения танцевальными шагами, прихлопывая в ладоши.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения на фитболе

Упражнение «Слалом»



Упражнение
« Боковой выпад»



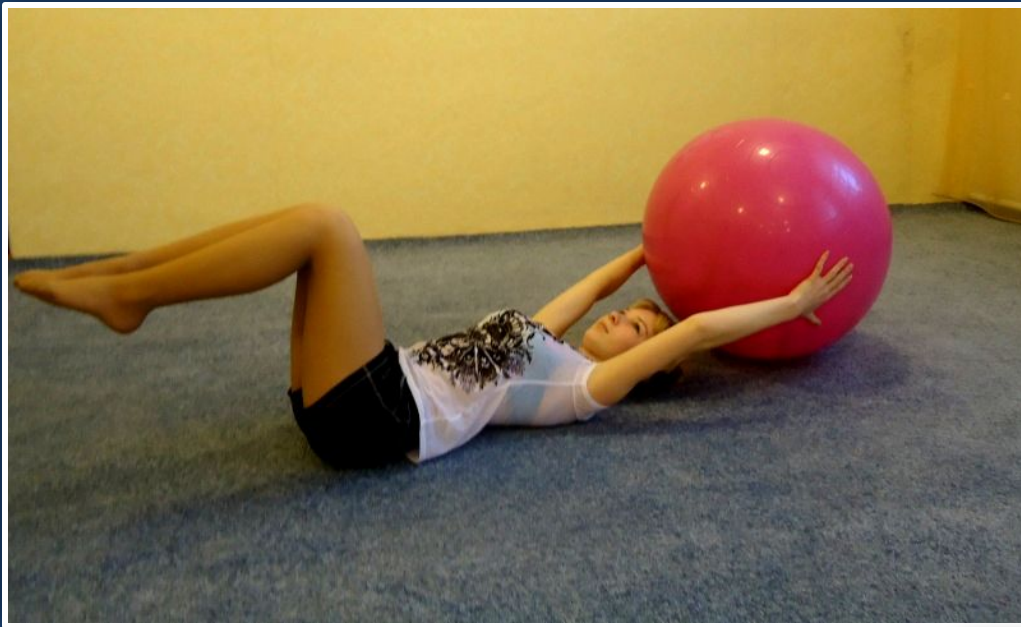
Выполняем упражнение «Подъем ноги»



Выполняем упражнение «Штопор» лежа на спине.

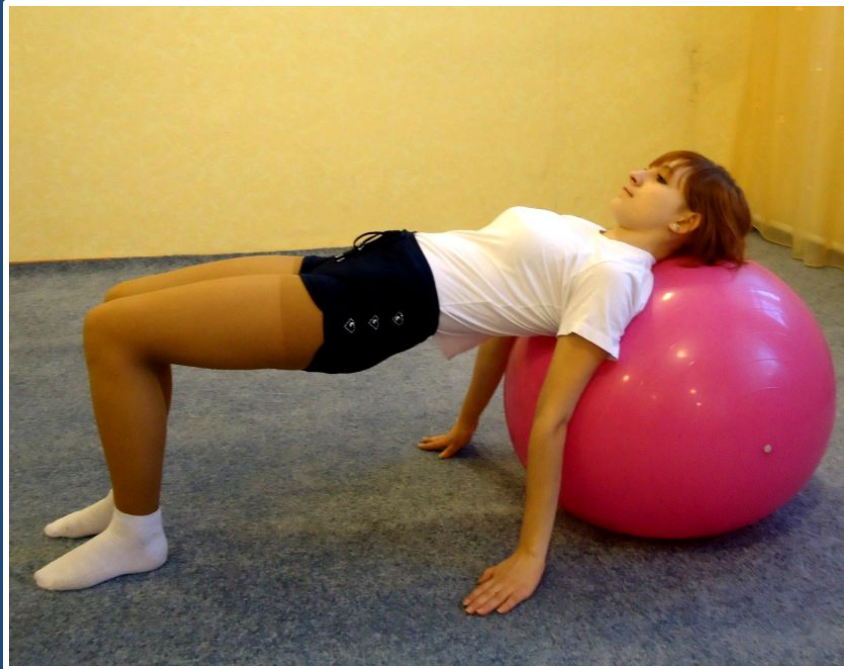


Упражнение «Передача мяча»



Продолжаем выполнения упражнений на фитболе

«Мостик на фитболе»



Упражнение «Мостик»



Выполняем упражнение
«Баттерфляй» лежа
животом и верхней
частью бедер на мяче.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнение на ковриках.



Лежа на животе, руки вперед,
голова на лбу, стопы поставить
на носки, глубокий вдох,
потянуться к наружи; выдох.

Сидя на коленях, раскрыть плечи,
вдох; наклон вперед, выдох,
потянуться руками вперед,
ягодицы от пяток не отрывать.



Измеряем пульс за 10 секунд.



Сидя «по- турецки»
спина прямая, руки в
стороны, присогнуты в
логтях, пальцы
соединены большой и
безымянный. Дыхание
спокойное и ровное;
глаза закрыты.



Вы хорошо поработали!

Крепкого здоровья!

Спасибо за внимание!