

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!