

Урок физической культуры на
тему:

Аэробика на основе базовых
шагов.

Для учащихся 9 класса
Учитель Оборнева Е.А.



Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер.

Что такое аэробика?



Аэробика-это комплекс физических упражнений, исполняемых под музыку. В этом виде физических упражнений есть ритм и стиль, а музыка подавляет утомление, усиливает удовольствие и создают позитивное настроение.

Что дает организму аэробика?

Она тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, сжигает подкожный жир, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет мышцы, увеличивает подвижность суставов, улучшает обмен веществ, гибкость и координацию движений, повышает настроение и самое главное - самооценку.



Формат урока аэробики:

- * 7-10 минут – разминка – общая подготовка организма к работе, увеличению ЧСС (частоты сердечных сокращений)
- * 20-30 минут- аэробная часть – различные аэробные связки в зависимости от стиля урока
- * 10-15 минут – заминка – восстановление организма, упражнения на гибкость, пластичность, увеличение подвижности в суставах.



