***Тема урока: «Путешествие в мир танца».***

Форма урока: урок-путешествие.

Тип урока: урок с образовательно-познавательной направленностью

***Цель урока:***

формирование эмоциональной устойчивости и психологического комфорта на уроке средствами ритмической гимнастики.

Обучающая цель: формирование умений и навыков выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение.

Развивающая цель: повышение уровня устойчивого эмоционального состояния, повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Воспитательная цель: воспитание уважительного отношения к культуре танца.

**Задачи:**

1. Обучить базовым шагам и умению применять их в различных видах ритмической гимнастики;
2. развивать координационные способности и общую выносливость;
3. Воспитывать чувство уважения к культуре танца и эмоциональную устойчивость.

***УУД:***

Личностные универсальные действия:

1. Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм.

Регулятивные учебные действия:

1. Оценивание деятельности на каждом этапе: самооценка.

2. Умение находить и исправлять ошибки

Познавательные учебные действия:

1. Самостоятельное создание способов решения проблем творческого характера

2. Умение наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

3. Умение находить главное в технике того или иного двигательного действия, соотносить свое двигательное действие с эталоном.

Коммуникативные учебные действия:

1.Участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события и поступки.

2. Умение создавать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.

***Методическая карта урока:***

1. Подготовительная часть урока:

1. Организация класса. Введение в ситуацию общения:

Сообщение темы и цели урока, настроить учащихся на деятельность, замотивировать, предложить учащимся посмотреть мультимедийную презентацию, посадив их на скамейку.

2. Формирование знаний о базовых шагах ритмической гимнастики и применение их в различных видах ритмики [2].

3. Строевые упражнения, перестроение в колонну по четыре.

4. Актуализация знаний и пробное учебное действие:

5. Разминочная связка из базовых шагов (совмещение различных видов ритмической гимнастики).

2. Основная часть урока:

1. Выполнение танцевальной связки ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Танцевальная связка строится из элементов базовой аэробики с направлением базовой аэробики (Европа), денс-аэробика (Северная Америка), латино-американских танцев (Южная Америка), Зумба - (Африка), восточных танцев (Азия), русское стилевое направление (Россия), фанк-аэробика - Австралия (путешествие по Континентам) [5].

2. Эстафета с применением базовых шагов ритмической гимнастики.

3. Рефлексия учебной деятельности на уроке (заключительная часть урока):

1. Способствовать понижению нагрузки, проверка внимания.

2. Подведение итогов урока.

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Вид деятельности учителя | Планируемые результаты | | | Вид деятельности обучающихся |
| Личностные | метапредметные | предметные |
| 1  2  3 | Подготовительная часть:  Организационный момент. Приветствие. Сообщение темы и цели урока.  Просмотр мультимедийной презентации.  Учитель: Ребята! А вы любите путешествовать? Я сегодня предлагаю вам отправиться в  Мир Танца. Мы с вами посетим. А вы знаете что такое танец? (ответы детей, рассуждения) Учитель:  Танец – это. Как вы думаете, какие умения вам пригодятся, чтобы научиться танцевать?  -Тема нашего урока – «путешествие в мир танца».  -Мы посмотрим, а затем попробуем выполнить танцевальные движения различных видов ритмической гимнастики, которые выполняются под музыкальное сопровождение. (смотрим презентацию).  А теперь мы с вами попробуем выполнить то, что вы увидели и посмотрим, что у нас получится.  Построение.  Перестроение в колонну по 4. | 2 мин.  4 мин.  2 мин. | Организация детей, сообщение темы урока. Просмотр мультимедийной презентации | Мотивировать детей на здоровый образ жизни. | Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками  Формирование умения планировать и организовывать. | Правильно выполнять танцевальные движения | Ответы на вопросы, просмотр презентации, перестроение в колонну по 4.. |
| 4 | Основная часть:  Выполнение под музыку различных направлений танцевальных движений [3].   1. Европа – базовая аэробика. 2. Северная Америка – денс-аэробика. 3. Южная Америка – латина. 4. Африка – зумба. 5. Азия – Восточные танцы. 6. Россия – Русский стиль. 7. Австралия – Фанк-аэробика. | 21 мин  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин. | Учитель следит за выполнением задания. | Понимание необходимости выполнения задания. | Оценивать правильность выполнения задания. |  |  |
| 5  6  7  8 | Выполнение упражнений на дыхание и растяжение основных мышечных групп [8].   1. И.п. – стойка ноги врозь. 2. Подъем на носках, руки через стороны вверх, вдох. 3. И.п. – выдох.   3,4. – тоже.  2. И.п. – широкая стойка.  1. Присед на правой ноге с наклоном вперед,  2. Наклон к прямой ноге, касаясь носка.  3. присед, руки вперед  4. и.п.  5-8. тоже на левой ноге.  3. И.п. широкая стойка, руки на пояс.  1.- 3. пружинящие наклоны, касаясь;  4. и.п.  4. И.п.- лежа на спине.  1.-3. правую ногу к груди, вдох; ногу обхватить руками.  4. и.п. – выдох.  5.-8. – тоже левой.  9-12. – тоже – обе ноги.  13-16. – перекаты на спине, ноги обхватить руками.  5. И.п. Узкая стойка.  1.-4. – колено к груди, обхватить руками.  5.-8. – ногу согнуть в колене, пятку к ягодице.  9-16- тоже другой ногой.  Перестроение в колонну по одному.  Построение в одну шеренгу.  Перерасчет на 1-3.  Проведение эстафеты на правильность выполнения базовых шагов ритмической гимнастики.   1. От стартовой линии до финишной линии пройти скрестным шагом правым боком, обратно левым боком. 2. От стартовой линии до финишной линии пройти приставными шагами. Поочередно через два шага меняя стороны: два шага – правым боком, 2 шага – левым боком. Обратно точно также. 3. От стартовой линии до финишной линии выполнить прыжки «Скип». Обратно – прыжки «Джек».     Заключительная часть урока.  Рефлексия: на двух плакатах на стене изображения смайликов. Каждый ребенок подходит и крепит на смайлика стикер. Если с улыбочкой, то урок понравился, если без улыбки, то - нет. Статистика.  Подводим итоги. Подсчитываем балы. Выставляем оценки.  -Вывод: каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. | 7 мин.  4 раза  4 раза  4 раза  1 раз  1 раз  2 мин. | Учитель следит за правильностью выполнения задания  Подведение итога урока, оценивание, награждение победителей.  Учитель дает домашнее задание. | Формирование установки на здоровый образ жизни.  Умение оценивать себя.  Понимание необходимости выполнения задания | Учитывать индивидуальную подготовленность занимающихся.  Формирование умения делать правильный выбор и отстаивать свою точку зрения, учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей.  Формирование умения делать правильный выбор и отстаивать свою точку зрения, учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей. | Формирование представлений о значении гибкости и координации для укрепления здоровья человека.  Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.  Овладение умениями организовывать собственную деятельность. | Учащиеся выполняют упражнения, следя за собственным самочувствием  Ученик должен выполнить задание, вернуться и передать эстафету следующему участнику, самому встать в конец команды.  Дети делают вывод, что нового они узнали на уроке, какую полезную информацию для себя возьмут. |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.      Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой.  М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2.      Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов  В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

4.      Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье.  1993. № 1. С. 42–43.

5.      Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. –  64с.

6. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

7. Юсупова  Л.А., Миронов   В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

8. Сотник Ж.Г., Заричанская Л.А. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики.