ЯНАО

МОУ«СОШ №3 г. Надыма»

Учитель физической культуры

 Кашапова Лилия Науфильевна

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

Урока «Ритмики» в 4 классах

 **Тема:** Закрепление последовательности движений комплекса ритмической гимнастики под ритм и темп музыки.

 **Задачи урока:**

 **Образовательные**

 1 Совершенствование техники выполнения комплекса ритмической гимнастики

 2. Закрепить технику выполнения движений под такт и ритм музыки.

 3. Танцевальные шаги польки.

 **Оздоровительные**

 1.Развивать у обучающихся, координационные способности.

 **Воспитательные**

 Воспитывать у обучающихся навыки взаимопомощи, развивать умения выполнять упражнения синхронно

 **Тип урока**: Совершенствование ЗУН

 **Метод проведения:** групповой

 **Место проведения**: спортивный зал школы №3

 **Дата:** 17.10.2013

 **Время проведения:** 4 урок (40мин)

 **Инвентарь:** магнитофон, диск.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание урока | Действия обучающихся | Развитие личностных качеств | Дозировка | Организационные-методические указания |
| I | **Подготовительная часть**  |  |  | 10 мин |  |
| 1 | Организационный вход хореографический зал, построение, дежурный сдает рапорт . Здравствуйте ребята!!! Сообщение задач урока.Как вы себя чувствуете, каков настрой на предстоящую работу? Тогда предлагаю начать урок с разминки. Класс! Равняйсь! Смирно! Направо! Налево в обход за направляющим шагом марш!(ходьба по залу под музыку) | Приветствие обучающихся,отвечают на вопрос | Умение слышать и слушать  | 2 | Построение в одну шеренгу |
| 2 | Ходьба и её разновидности в колонне по одному.-руки вверх в «замок» глубокий вдох на носках -руки опустить на пояс на пятках-руки в стороны с перекатом пятка носок.Все виды ходьбы выполняются под различное музыкальное сопровождение. | Обучающиеся выполняют | Умение выполнять | 1 | Следить за правильным выполнением , обратить внимание на осанку |
| 3 | Равномерный бег в колонне по одному:-обычный -спиной вперед-приставным шагом (правым,левым боком),с имитацией руками передачи мяча сверху- с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.Бег под более ритмичную музыку. | Формирование правильной осанки при выполнении упражнений | 30с | Следить за дыханием руки работают вдоль туловища ,смотреть назад через правое плечо, соблюдаем дистанцию 2 метра, приставным шагом передвигаться на носках мягче, бедро подымать выше. |
| 4 | Переход на ходьбу, выполнять упражнения на восстановления дыхания 1-2 руки вверх вдох,3-4 наклон вперед выдох. Музыка более спокойная. |  | 30с | Следить за правильным выполнением упражнения ,амплитуда вращений максимальная |
| 5 | АКВАПАУЗА |  |  | 30с | Воду пить немного 3-4 глотка |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Разделить учащихся по подгруппам и дать задание | Обговаривают выполнения упражнений в группах | Развивать самостоятельность, память «чувство» площадки умение анализировать собственные действия. | 30с | Проконтролировать работу в группах |
| 7 | **Первая группа выполняет упражнения подготовительной части комплекс****1.Вращение головы**.И.П. –руки на поясе 1-4- вращение головы влево1-4-вращение головы вправо **2. Вращение кистей**И.П. кисти рук в «замок» перед грудью 1-4 вращение кистей вправо1-4 вращение кистей влево**3. Встряхивание кистей** И.П. ноги на ширине плеч. Руки внизу1-2 встряхивание кистями внизу3-4 впереди5-6 вверху7-8 руки в стороны**4. Движение плечами** И.П тоже1- правое плечо вперед2-левое плечо вперед3-правое назад4 –левое назад**5.Вращение плеч**. И.П. кисти рук к плечам 1-4 вращение вперед 5-8 вращение назад**6. Волна** И.п. –ноги на ширине плеч. Руки в замок перед грудью1-4 выполняем волну руками влевую сторону5-8 в правую**Вторая группа выполняет упражнения основной части комплекса****1.Повороты туловища**. И.П.- руки за голову повороты туловища 1-3 влево,4-И.П. 5-8 вправо,4 И.П.**2 Вращения туловищем**. И.П. руки на пояс вращения туловищем 1-3 влево,4-И.П. 1-3 вправо,4-И.П.**3. Наклоны** И.П. ноги на ширине плеч. Руки на поясе1-наклон влево2-поворот туловища влево3-4 –наклон вперед с поворотом вправо5-8 тоже в другую сторону**4. Приседы** И.п –ноги на ширине плеч. Руки на поясе1-3- полуприсед, руки на поясе4-И.П.**5. Упражнения для ног** И.п.-ноги на ширине плеч. руки на поясе1-поднимаем левую ногу и ставим на носок. Руки на поясе2-И.п3- тоже с правой ноги4-И.П.**6.Выпады** И.п.-ноги на щирине плеч, руки на поясе1—3 поворот влево и выпады4-И.П5-7-выпады в другую сторону8-И.п.**Третья группа выполняет упражнения пиковой нагрузки****1.**И.п. – о.с., руки на поясе1-4 –подскоки на месте**2.** И.п.- о.с, руки на поясе1-прыжок на месте левая нога в сторону и левая рука в сторону2-И.п3- тоже с другой ноги4- И.п**3**.И.п.-о.с. руки на поясе1-2 –приставные прыжки влево3-4 встряхивание носком правой ноги5-6-тоже в другую сторону7-8- встряхивание носком левой ноги**4.** И.п. – о.с., руки произвольно1-8 прыжки ноги в стороны . руки на поясе, плечам. вверх.(движения руками выполняются поочередно)9-12-тоже прыжки ноги в стороны, руки сверху к плечам. на пояс. Вниз**5.** Прыжки «Польки»**Четвертая группа выполняет упражнения заключительной части комплекса****1.**И.п **–** сед . руки в упоре сзади1-- тянем носки ног вперед. 2-назад3-вперед4-назад**2.**И.п.- сед, руки в упоре сзади1-сгибаем левую ногу2-правую3-выпрямляем левую ногу4- выпрямляем правую ногу**3**.И.П.-тоже1-4-передвижения на ягодицах вперед5-8-назад**4**.И.п.- ноги сложить в бабочку1-4 –раскачиваемся из стороны в сторону**5.**И.п.- ноги врозь, руки произвольно1- наклоны к левой ноге,2-и.п3-наклон к правой,4-и.п. | Выполняют части комплекса под музыку | Умение правильно выполнять упражнения слыша темп и ритм музыки | 10мин | Вращения выполнять плавныеамплитуда вращений максимальная, прыгать выше  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| II | **Основная часть** |  |  | 12 мин |  |
| 1 | **Совершенствование техники выполнения упражнений комплекса под ритм и темп музыки**Каждая группа показывает свои упражнения из комплекса, выполняя их синхронно. | Работают по заданию | Умение правильно демонстрировать технику выполнения упражнений | 5 мин | Обратить внимание на начало выполнения упражнений. Определить направление выполнения упражнений. |
| 2 | Закрепление последовательности движений комплекса ритмической гимнастики под ритм и темп музыки. |
| 5 мин | Следить за правильность выполнения упражнений. |
| 4 | Игра под музыку «Самый лучший танцор» | Дети двигают под музыку произвольно стараясь выполнить движения и соединить в небольшой танец |  | 2 мин | Следить за учащимися и выявить лучшего танцора |
| III | **Заключительная часть** 1. Упражнения на восстановление дыхания
2. Упражнения нва внимание
 | Выполняют упражнения |  | 3мин |  |