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 влево  1-4-вращение головы вправо  **2. Вращение кистей**И.П. кисти рук в «замок» перед грудью  1-4 вращение кистей вправо  1-4 вращение кистей влево  **3. Встряхивание кистей** И.П. ноги на ширине плеч. Руки внизу  1-2 встряхивание кистями внизу  3-4 впереди  5-6 вверху  7-8 руки в стороны  **4. Движение плечами** И.П тоже  1- правое плечо вперед  2-левое плечо вперед  3-правое назад  4 –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 грудью  1-4 выполняем волну руками влевую сторону  5-8 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 поясе  1-наклон влево  2-поворот туловища влево  3-4 –наклон вперед с поворотом вправо  5-8 тоже в другую сторону  **4. Приседы** И.п –ноги на ширине плеч. Руки на поясе  1-3- полуприсед, руки на поясе  4-И.П.  **5. Упражнения для ног** И.п.-ноги на ширине плеч. руки на поясе  1-поднимаем левую ногу и ставим на носок. Руки на поясе  2-И.п  3- тоже с правой ноги  4-И.П.  **6.Выпады** И.п.-ноги на щирине плеч, руки на поясе  1—3 поворот влево и выпады  4-И.П  5-7-выпады в другую сторону  8-И.п.  **Третья группа выполняет упражнения пиковой нагрузки**  **1.**И.п. – о.с., руки на поясе  1-4 –подскоки на месте  **2.** И.п.- о.с, руки на поясе  1-прыжок на месте левая нога в сторону и левая рука в сторону  2-И.п  3- тоже с другой ноги  4- И.п  **3**.И.п.-о.с. руки на поясе  1-2 –приставные прыжки влево  3-4 встряхивание носком правой ноги  5-6-тоже в другую сторону  7-8- встряхивание носком левой ноги  **4.** И.п. – о.с., руки произвольно  1-8 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 сзади  1-- тянем носки ног вперед.  2-назад  3-вперед  4-назад  **2.**И.п.- сед, руки в упоре сзади  1-сгибаем левую ногу  2-правую  3-выпрямляем левую ногу  4- выпрямляем правую ногу  **3**.И.П.-тоже  1-4-передвижения на ягодицах вперед  5-8-назад  **4**.И.п.- ноги сложить в бабочку  1-4 –раскачиваемся из стороны в сторону  **5.**И.п.- ноги врозь, руки произвольно  1- наклоны к левой ноге,  2-и.п  3-наклон к правой,  4-и.п. | Выполняют части комплекса под музыку | Умение правильно выполнять упражнения слыша темп и ритм музыки | 10мин | Вращения выполнять плавные  амплитуда 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 |  |