**План конспект занятия**

**на тему "Ритмическая гимнастика"**

**Цель занятия:**

1.Совершенсвование правильного исполнения упражнения комплекса.

2.Совершенствование исполнения упражнения под музыку.

3.Совершенствование двигательной активности.

**Задачи занятия:**

**Образовательные:**

 формирование системы знаний и умений в области пространственно-временной точности движений.

**Оздоровительные**:

 Формирование правильной осанки

 Укрепление опорно-двигательного аппарата

Развитие ориентированию в пространстве и точности движений

**Воспитательные:**

Воспитание ценностного отношения к своему здоровью

 Умение применять профилактические меры для сбережения своего здоровья, такие как утренняя гимнастика.

Воспитывать организованность, коллективизм.

**Инвентарь:**

Свисток, музыкальный проигрыватель, коврики, гимнастические палки.

**Место проведения:**

Спортивный зал.

Ход урока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока.** | **Дозировка.** | **Организационно-методические указания.** |
| 1. Вводная часть урока - 7 минут

Построение, приветствие , объяснение задач занятия.Разминка в игровой форме.Считалка "Аты-баты"Аты-баты, шли солдаты,Аты-баты, на базар.Аты-баты, что купили?Аты-баты, самовар.Аты-баты, сколько стоит?Аты-баты, три рубляАты-баты, кто выходит? Аты-баты, это ты и я!Кого у нас встретил солдат (педагог изображает)Ответ: курицу.Раз, два, три солдат стоит.Кого встретил наш солдат?Ответ: лисаРаз, два, три солдат стоит.Кого встретил наш солдат?Ответ: лошадкуРаз, два, три солдат стоит .Кого встретил наш солдат?Ответ : великанаРаз, два, три солдат стоит. Кого встретил наш солдат?Ответ: ежикаРаз, два, три солдат стоит. Кого встретил наш солдат?Ответ: зайчикаРаз, два, три солдат стоит. Кого встретил наш солдат?Ответ: медведяРаз, два, три солдат стоит.**Основная часть занятия (23минут) :****1.** И. п.— стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – наклон головы прямо2- наклон головы влево3- наклон головы вправо4- наклон головы назад.**2**. и.п –о.с1- поднять правое плечо вверх2- опустить вниз3- поднять левое плечо вверх4- опустить вниз**3.** .И.П.- ноги врозь, палка на уровни груди1-наклон в правую сторону2-и.п3- наклон в левую сторону4- и.п**4.**  и.п- стойка ноги врозь, палка над головой1-2 – вращение туловища вправо3-4-вращение туловища влево**5.** И.П.- ноги врозь, палка за телом в опущенных руках.1-наклон вперёд, поднять палку вверх.2- И.П**6**. и.п –стойка ноги врозь, палка над головой1- наклон к правой ноге2- наклон по - середине3- наклон к левой ноге4- и.п**7.** и.п – ноги на ширине плеч, палка вдоль туловища1- палку вверх2-перед собой3- присели4-и.п **8.** и.п- о.с1-палка перед грудью, поза «ласточки»2- и.п- о.с1-на левой ноге ,поза «цапли»палка в правой руке2- и.п-о.с3- на правой ноге ,поза «цапли»палка в левой руке**9.** и.п – ноги вместе, палка перед грудью1- выпад вперед с правой ноги, поворот в левую сторону2- и.п3- выпад вперед с левой ноги, поворот в правую сторону**10.**И.П. –О.С- палка в вертикальном положении (опираясь на палку) кисти рук сверху на палке. 1-2«Переступы»-поднимание стоп попеременно на переднюю часть стопы, сгибая ноги в коленях.**11.** И.П.-ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках внизу.1-руки вверх прямые, мах левой прямой ногой вверх.2.- И.П. 3-4- тоже, только правой ногой **12.** И.П.- сидя на коврике, ноги врозь палка в вытянутых вверх руках.1- наклон вперёд, палку положить на пол.2-.две руки поднять вверх.3-наклон вперёд, взять палку.4. И.П.**13.** И.П.- лечь на спину, руки вытянуть вверх ноги за голову**14.** и.п- стопа к стопе, палка над головой1-наклон вправо2- и.п3-4- тоже влево **15**. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. –Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п.**16.**  И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п.**17**.дыхательное упражнение **18**. и.п –лежа на животе ,палка над головой опущена1-оторвать руки и ноги от пола 2- и.п**19**.и.п- лежа на спине палка на уровне груди1- мах правой ногой2-мах левой ногой.**Заключительная часть (8минут):**Игра на внимание «молекула»Игра «Веселый зоопарк». Играет музыка, ученики изображают услышанных в песне зверей. | **4 раза в каждую сторону****4 раза****8 раз****8раз****8раз****10раз****20раз****12раз****8раз****12раз****10раз****40секунд****30секунд****10раз****8раз****1минута****8раз****10раз** | **Следить за осанкой****Следить за осанкой**Поднимаем только плечиСледить за руками и спинойРуки при повороте не опускать, ноги от пола не отрываются.При наклоне ноги не сгибать.Мах прямой ногой.Не сгибать в коленяхПрямая спинаСостояние покояПовторить правила игры |