**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 рубля Аты-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: лиса  Раз, два, три солдат стоит.  Кого встретил наш солдат?  Ответ: лошадку  Раз, два, три солдат стоит .  Кого встретил наш солдат?  Ответ : великана  Раз, два, три солдат стоит.  Кого встретил наш солдат?  Ответ: ежика  Раз, два, три солдат стоит.  Кого встретил наш солдат?  Ответ: зайчика  Раз, два, три солдат стоит.  Кого встретил наш солдат?  Ответ: медведя  Раз, два, три солдат стоит.  **Основная часть занятия (23минут) :**  **1.** И. п.— стойка ноги врозь, палка на лопатках.  1 – наклон головы прямо  2- наклон головы влево  3- наклон головы вправо  4- наклон головы назад.  **2**. и.п –о.с  1- поднять правое плечо вверх  2- опустить вниз  3- поднять левое плечо вверх  4- опустить вниз  **3.** .И.П.- ноги врозь, палка на уровни груди  1-наклон в правую сторону  2-и.п  3- наклон в левую сторону  4- и.п  **4.**  и.п- стойка ноги врозь, палка над головой  1-2 – вращение туловища вправо  3-4-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 головой  1- наклон к правой ноге  2- наклон по - середине  3- наклон к левой ноге  4- и.п  **7.** и.п – ноги на ширине плеч, палка вдоль туловища  1- палку вверх  2-перед собой  3- присели  4-и.п  **8.** и.п- о.с  1-палка перед грудью, поза «ласточки»  2- и.п- о.с  1-на левой ноге ,поза «цапли»палка в правой руке  2- и.п-о.с  3- на правой ноге ,поза «цапли»палка в левой руке  **9.** и.п – ноги вместе, палка перед грудью  1- выпад вперед с правой ноги, поворот в левую сторону  2- и.п  3- 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 головой  1-наклон вправо  2- и.п  3-4- 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 опущена  1-оторвать руки и ноги от пола  2- и.п  **19**.и.п- лежа на спине палка на уровне груди  1- мах правой ногой  2-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 плечи  Следить за руками и спиной  Руки при повороте не опускать, ноги от пола не отрываются.  При наклоне ноги не сгибать.  Мах прямой ногой.  Не сгибать в коленях  Прямая спина  Состояние покоя  Повторить правила игры |