**УРОК ГИМНАТИКИ В 5 КЛАССЕ**

**Тема урока**: «ГИМНАСТИКА В РИТМИКЕ И ТАНЦЕ».

**Цели:** Привитие интереса детей к физической культуре.

 Сохранение и укрепление здоровья.

**Задачи:** 1) Развивать интерес к танцевальным и ритмическим упражнениям, учить

 двигаться ритмично и красиво.

 2) Разучить основные элементы комплекса ритмической гимнастики.

 3) Совершенствовать навыки и умения в равновесии, акробатических

 упражнениях.

 4) Воспитывать внимание, самостоятельность, организованность,

 дисциплинированность, уверенность и интерес к уроку физкультуры.

 5) Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, дыхательной системы.

**Игровое название урока:** «Зажигательная гимнастика».

**Игровая цель детей:** освоить комплекс упражнений ритмической гимнастики; «рассказать» движениями о знакомых игрушках.

**Инвентарь:** Магнитофон, аудио кассеты, гимнастические маты, гимнастические скамейки.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Х О Д У Р О К А**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозир.****Мин.** | **Организационно-методические** **указания** |
|  **1** |  **Вводная** |  **15** |  |
|  | Построение, сообщение задач урока.Беседа.Строевые упражнения.Ходьба:На счет 1-2 ходьба на носках, руки на поясе, 3-4 ходьба на пятках, руки за голову.Ходьба в ритме вальса (шаг впередВправо, два шага вперед влево, шаг назад влево, два шага назад вправо).Беговые упражнения : -подскоки, -шаги галопа, -шаги польки.Ходьба с выполнением упражненийдля восстановления дыхания.Перестроение в две шеренги.Комплекс ритмической гимнастики.1. «Догони». И.п.-о.с. 1-4 -4 шага галопа с любой ноги; 5-8 – 4 шага бегом.2. «Каравай». И.п.- о.с. 1-8 -8 шагов вперед,руки вверх; 9-16 – 8 шагов назад, руки вниз.3. «Незнайка». И.п. – стойка ноги врозь.1- встав на носки, плечи под-нять, ладони вперед, голову повер-нуть вправо; 2- и.п.; 3-4 – то же,что на счет 1-2, но голову повернутьвлево.4. «Пловец». И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- полуприсед, наклонвперед, руки вверх, голову вниз; 2-выпрямляясь, руки в стороны дугаминазад согнуть, закончив движение вположении локти прижаты к тулови-щу, предплечья параллельны полу,ладони вниз; 3-4 – и.п.5. «Водоросли». И.п.- стойка ногиВрозь. 1-руки дугами в стороны-вверх; 2-наклон вправо, кисти рас-слаблены; 3-наклон влево; 4-5-повто-рить движения на счет 2-3; 6-наклонвправо; 7-выпрямиться, руки в сторо-ны, прогнуться; 8-и.п.; 9-16-то же,но начать в другую сторону.6. «Петрушка». И.п.-стойка ногиВрозь, наклон вперед прогнувшись,Руки в стороны. Поочередные пово-Роты туловища вправо и влево,Касаясь рукой пола.7. «Мостик». И.п.-стойка ноги врозь, правая рука вперед. 1-3-наклон назад,Трижды «спружинить», левая рука к левой пятке; 4-выпрямиться, левую руку вперед, правую назад; 5-7-пов-торить движения на счет 1-3, леваяРука вперед; 8-и.п.8. «Хлопушки». И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-полуприседна левой, правая согнута вперед, ко-Леном коснуться лба; 2-и.п. 3-полу-присед на левой, правая согнутая впе-ред, хлопок в ладони над головой; 4-и.п.; 5-8-то же, что на счет 1-4, но по-луприсед на правой ноге.9. «Наездник». И.п.- руки вперед, па-льцы в кулаке. 1-выпад правой, рукисогнуть, локти назад («натянуть вож-жи»); «И»-выпрямляя правое колено(широкая стойка, правая впереди), ру-и вперед; 2-«И»-3 «И»-повторитьдвижения на счет 1 «И»; 4-и.п.; 5-8-то же, но на левой ноге.10. «Пистолет». И.п.-руки в стороны. 1-полуприседая на левой, мах правойвперед (повыше), хлопок в ладони под правой ногой; 2-и.п.; 3-4- то же,но на правой ноге.11. «Лошадки». И.п.-о.с.,руки к пле-чам. 1-8-8 шагов галопа с правой; 9-16 – то же с левой ноги; 17-20- 4 шагагалопа влево; 21-22-тройной притоп с левой; 23-24-с поворотом направокругом тройной притоп с правой; 25-30-повторить движения на счет 17-22;31-32-тройной притоп с правой; 33-64-повторить движения на счет 1-32 слевой ноги.12. «Катушка». И п.-о.с. 1-3-три шагас правой, левую назад на носок, рукимедленно вверх («наматывая нитку»)4-руки вверх-в стороны,прогнуться-вдох; 5-7-три шага с левой назад, правую вперед на носок, руки мед-ленно вниз («разматывая нитку»); 8-полунаклон, руки вниз-назад-выдох. Прыжки на скакалке.  | 1 2 3  1 0,30 0,30 6 2 | Наверное, нет ни одного человека, который бы ни ризу в своей жизни не танцевал. В гимнастике уже давно используют замечательную возможность соединять движения и музыку и получать от этого удовольствие и пользу. Ритмичес-кие и танцевальные упражнения-это очень эмоциональные и дос-тупные виды деятельности. Когдаслушаешь ритмичную музыку,сразу невольно возникает ощуще-ние радости, начинаешь пританцо-вывать. Всегда интереснее танце-вать не одному, а вместе с друзья-ми – это прекрасное средство об-щения. Выполнение гимнастичес-ких упражнений в танцевальномстиле содействует развитию коор-динации, непринужденности дви-жений, правильной осанки. Комп-лексы ритмической гимнастики – прекрасная физическая нагрузка и для мальчиков, и для девочек. На-ша задача – учиться двигаться рит-мично и красиво. Это принесет ра-дость и себе, и окружающим. Обратить внимание на осанку.Следить за правильным выполне-нием шагов.Следить за правильным выполне-нием.Руки вверх плавно вдох носом,руки вниз плавно выдох ртом.Комплекс упражнений «Игры».Музыка И.Ефремова, «Песенка друзей.»Прыжки на двух ногахПрыжки попеременно. |
|  **2** |  **Основная** |  **22** |  |
|  | Акрбатика. Кувырок вперед.Перекат перед– толчок руками.Игровые задания: синхронное выпол-нение кувырка в парах.Игра «Музыкальная ловушка».Переход учеников к упражнениям вравновесии.Бревно: ходьба руки в стороны, ходьба на носках, руки на поясе; вы-пад левой ногой, выпад правой ногойходьба пристанным шагом; поворот,руки вниз; соскок прогнувшись.Игра: «Умей соревноваться-умейсудить».Сначала ученики отвечают на вопрос«В каких видах спорта выступлениеспортсмена оценивают поднятымвесом, длиной, высотой, секундами,точностью попадания в цель?»Ученики отвечают: « В тяжелой илегкой атлетике».Учитель: « Правильно. А вот в гинастике, как вы уже убедились, процесс оценки более сложный, здесь нет результатов в секундах, ме-рах, килограммах. Судья должен датьоценку качеству выполнения упраж-нения, красоте техники».Учитель: «Ребята, а хотите вы тан-цевать?»Ученики: « Да!»Учитель проводит игру «Танцуем без перерыва». |  4 2 2 1 6 3 4 | Выделение отдельных элементовкувырка, определение ключевого, энергообразующего звена.Отработка элементов и кувырка в целом. Взаимооценка и исправле-ние ошибок.Кувырок вперед с приходом в различные положения.Учащиеся образуют внутренний и внешний руги. По сигналу под музыкальное сопровождение уча-щиеся, стоящие во внутреннемкруге, взявшись за руки, выполня-ют подскоки, а стоящие в наруж-ном кругу выполняют подскоки ру-ки на пояс, в другую стону. По сигналу (музыка меняется) участ-ники из внутреннего круга оста-навливаются и поднимают руки вверх, а игроки, стоящие снаружи,пробегают под руками внутрь круга и выбегают из него. На сле-дующий сигнал (музыка прекра-щается) игроки внутреннего круга приседают и опускают руки вниз.Те, кто оказался внутри круга, становятся во внутренний круг.Учитель учит учеников выполнятьНе только отдельные элементы,Но и соединять их в комбинацию.Объясняет, что упражнения надовыполнять одно за другим непре-рывно, слитно, как одно длинноедвижение. Разучивает с детьмикомбинацию в целом, следит заправильной осанкой, за точностьювыполнения упражнений.Для проведения игры назначается судейская коллегия, которая объявляет какое-либо гимнасти-ческое упражнение (упор лежа напредплечьях, сед углом, равнов-сие) и вызывает на помост четырех участников. Они одновременно выполняют заданное упражнение.Выполняя упражнение, нужно думать о том, как держать голову,в каком положении у тебя носки,пальцы, какое выражение лица.Судьи, оценивая качество выпол-нения и поведения участниковсоревнований, объявляют победи-теля и придмывают для него по-ощрение: рукопожатие, приятные слова и т.п. Затем участники и су-дьи меняются ролями., следит за целомминноенадоносках, руки на поясе;Ученики делятся на команды по 5-6 человек. Каждая команда образу-ет круг. Первый участник выходит в центр круга и выполняет какое-либо элементарное танцевальное движение в течение 10 сек. Под музыку, остальные считают вслухдо десяти. Затем первый участник возвращается в круг, а в центрвыходит следующий участник, который выполняет круговое тан-цевальное движение и т.д. Вы-игрывает команда, которая более качественно и без остановки вы-полила задание. |
|  **3** |  **Заключительная** |  **3** |  |
|  | Учитель: «Ребята, сейчас я проверю, все ли вы внимательны!»Игра «Класс, смирно!»Учитель» Видим, что у нас есть, к со-жалению, и немного рассеянные дети. Вам Пожелание – будьте всегдавнимательны!»Подведение итогов.Организованный уход из зала. | 2 1 | Дети должны правильно выпол-нить команду учителя. Проиграв-шие делают шаг вперед и продол-жают игру. Выигрывают те ученики, которыене допустили ни одной ошибки.Участники команды-победительни-цы в игре «Танцуем без перерыва»получают оценку «5» .домашнее задание: выполнить комплекс упражнений ритмичес-кой гимнастики. |