**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 вперед  Вправо, два шага вперед влево, шаг назад влево, два шага назад вправо).  Беговые упражнения :  -подскоки,  -шаги галопа,  -шаги польки.  Ходьба с выполнением упражнений  для 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 повернуть  влево.  4. «Пловец». И.п.-стойка ноги врозь,  руки на пояс. 1- полуприсед, наклон  вперед, руки вверх, голову вниз; 2-  выпрямляясь, руки в стороны дугами  назад согнуть, закончив движение в  положении локти прижаты к тулови-  щу, предплечья параллельны полу,  ладони вниз; 3-4 – и.п.  5. «Водоросли». И.п.- стойка ноги  Врозь. 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-наклон  вправо; 7-выпрямиться, руки в сторо-  ны, прогнуться; 8-и.п.; 9-16-то же,  но начать в другую сторону.  6. «Петрушка». И.п.-стойка ноги  Врозь, 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, левая  Рука вперед; 8-и.п.  8. «Хлопушки». И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-полуприсед  на 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, руки  согнуть, локти назад («натянуть вож-  жи»); «И»-выпрямляя правое колено  (широкая стойка, правая впереди), ру-  и вперед; 2-«И»-3 «И»-повторить  движения 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 правой  вперед (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 шага  галопа влево; 21-22-тройной притоп с левой; 23-24-с поворотом направо  кругом 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 с  левой ноги.  12. «Катушка». И п.-о.с. 1-3-три шага  с правой, левую назад на носок, руки  медленно 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. Когда  слушаешь 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 танцевальном  стиле 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 ногах  Прыжки 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 в  равновесии.  Бревно: ходьба руки в стороны, ходьба на носках, руки на поясе; вы-  пад левой ногой, выпад правой ногой  ходьба пристанным шагом; поворот,  руки вниз; соскок прогнувшись.  Игра: «Умей соревноваться-умей  судить».  Сначала ученики отвечают на вопрос  «В каких видах спорта выступление  спортсмена оценивают поднятым  весом, длиной, высотой, секундами,  точностью попадания в цель?»  Ученики отвечают: « В тяжелой и  легкой 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 дать  оценку 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 элементов  кувырка, 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 внутреннем  круге, 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 выполнять  Не только отдельные элементы,  Но и соединять их в комбинацию.  Объясняет, что упражнения надо  выполнять одно за другим непре-  рывно, слитно, как одно длинное  движение. Разучивает с детьми  комбинацию в целом, следит за  правильной осанкой, за точностью  выполнения упражнений.  Для проведения игры назначается судейская коллегия, которая объявляет какое-либо гимнасти-  ческое упражнение (упор лежа на  предплечьях, 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 участников  соревнований, 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 вслух  до десяти. Затем первый участник возвращается в круг, а в центр  выходит 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 всегда  внимательны!»  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, которые  не допустили ни одной ошибки.  Участники команды-победительни-  цы в игре «Танцуем без перерыва»  получают оценку «5» .  домашнее задание: выполнить  комплекс упражнений ритмичес-  кой гимнастики. |