**План-конспект**

урока по «Ритмической гимнастики» для учащихся 3 «В» класса.

**Место проведения:** спортивный зал школы №2.

**Дата проведения:** \_\_.\_\_.2014год.

**Задачи урока:**

1. **Образовательные задачи:**

* обучение движения элементам художественной гимнастике с гимнастической лентой;
* совершенствование комплекса упражнений с гимнастическим мячом;
* подвижные игры.

1. **Оздоровительные задачи:**

* развитие координационных способностей;
* формирования осанки.

1. **Воспитательная задача:**

* Формирования чувства грации и красоты.

**Инвентарь:** секундомер, обручи, гимнастические ленты, мячи, коврики, фишки, фитбольные мячи, скейтборды.

**Проводящий**: Бахтиярова Камилла Зиряковна.

| **Части урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Подготовительная часть (10 мин.)** | 1. **Построение, приветствие, сообщение задач урока.** | 1 мин. | Обратить внимание на организационное начало урока и спортивную форму. |
| 1. **Повторить строевые упражнения на месте:**   ­­­­– направ-во;  – нале-во;  – кру-гом. | 1 мин. | Обратить внимание на четкость и правильность выполнения поворотов на месте. |
| 1. **Движение в обход налево. ОРУ в ходьбе:**   – на носках, руки вверх;  – на пятках, руки за голову;  – перекатом с пятки на носок (руки на пояс). | 10 м | В обход налево «Шагом-Марш!» Задать темп подсчётом. |
| 1. **ОРУ в беге.**   – приставными шагами правым, левым боком;  – «змейка»;  – по диагонали. | 3мин. | Для перехода на бег подать команду: «Бегом-Марш!» |
| 1. **Движение шагом.**   Упражнения на восстановление дыхания. Перестроение. | 0,5 круга | Для перехода с бега на движение шагом подать команду: «Быстрой ходьбой-Марш!», «Шагом-Марш!». |
| 1. **ОРУ на месте с обручем.**   – **И.п.:** ноги на ширине плеч, обруч в руках внизу.  1 - обруч к груди;  2 - поднять обруч вверх;  3 - обруч к груди;  4 - и.п.  – **И.п.:** ноги на ширине плеч, обруч держать у груди согнутыми руками.  1 - поворот влево;  2 - и.п.;  3 - поворот вправо;   1. - и.п.   – **И.п.:** стойка ноги врозь, обруч на полу сбоку (слева или справа).  1 - наклон вперед вправо, взять обруч;  2 - выпрямиться, обруч в руках;  3 - наклон влево, положить обруч на пол;  4 - вернуться в и.п.  – **И.п.:** стойка ноги врозь, обруч вверх.  1 - наклон влево;  2 - и.п.;  3 - наклон вправо;  4 - и.п.  – **И.п.:** стойка ноги врозь, обруч перед собой впереди.  1 - мах левой ногой, коснуться обруча;  2 - и.п.;  3 - мах правой ногой, коснуться обруча;  4 - и.п.  ­– **И.п.:** ноги на ширине плеч, обруч перед собой.  1 - выпад левой ногой вперед, обруч перед собой;  2 - и.п.;  3 - выпад правой ногой вперед, обруч перед собой;  4 - и.п.  – **И.п.:** стойка ноги врозь, обруч в руках внизу.  1 - присели с обручем в руках;  2 - и.п.;  3 - присесть с обручем в руках;  4 - и.п.  – **И.п.:** о.с., руки на поясе, обруч на полу справа (слева). | 5-6 раз.  5-6 раз.  5-6 раз.  5-6 раз.  5-6 раз.  5-6 раз.  10 раз.  4-5 раз. | Выпрямляя руки вверх, смотреть на обруч.  Выпрямить руки, отвести обруч влево.  Ноги прямые, пятки от пола не отрывать. При наклоне выдох, при выпрямлении - вдох.  Руки прямые.  Мах прямой ногой, руки не сгибать, держать прямо перед собой.  Выпад делать как можно глубже, руки при выпаде прямые.  Пятки от пола не отрывать.  Мягкие пряжки на носках вокруг обруча, сохраняя определенный темп. |
| **Основная часть (25 мин.)** | 1. Упражнения под музыкальное сопровождения с «Гимнастической лентой»:   **7.1. махи:**  - правую руку с лентой вытянуть вбок и сделать прямой рукой мах вверх и обратно, ленту в левой руке;  - правую руку с лентой вытянуть вбок и сделать прямой рукой мах вниз и обратно, левой рукой;  - мах лентой снизу вверх. Лента должна описать в воздухе петлю;  - рука вытянута вбок, опущена, вытянута вперед.  **7.2. круги:**  - большие круги в разных плоскостях. Рука при этом прямая;  - малые круги в разных плоскостях;  - нарастающие круги типа спирали. Начиная с малого круга, постепенно увеличивать радиус вращения и довести его до большого круга.  **7.3. восьмерки:**  - малая горизонтальная восьмерка;  - большая горизонтальная восьмерка;  - вертикальная восьмерка.  **7.4. змейки:**  - вертикальная змейка выполняется равномерными движениями кисти вверх и вниз на различной высоте, локоть свободен. Рука с лентой вытянута вперед и немного опущена;  - горизонтальная змейка снизу вверх. Выполняется с опущенной рукой, которая постепенно поднимается вверх;  - горизонтальная змейка сверху вниз. Рука с лентой вытянута вперед и постепенно опускается вниз.  **8. эстафеты:**  - эстафета с большим мячом, скейтборд  - эстафета мячики сенсорные. | 5-6 раз.  5-6 раз.  5-6 раз.   * 1. раз.   5 мин. | Махи выполняются в различных плоскостях, дугами книзу и кверху.  Мах вращения является плечевой сустав.  Выполняются движением кисти. Рука с лентой при этом вытянута вбок или вперед.  Выполняется только движением кисти.  Выполняется всей рукой, с большой амплитудой, в различных плоскостях;  Выполняется взмахом ленты снизу вверх, кисть при этом описывает цифру «8». |
| **Заключительная часть**  **(5 мин.)** | 9. Релаксация (лежа на спине, руки вдоль туловища, глаза закрыты)  10.Построение.  11.Подвидение итогов урока.  12. Домашнее задание  13.Организованный уход из зала | 2мин.  30 сек.  1 мин.  1 мин.  30 сек. | Полностью расслабиться.  Организационное окончание урока.  Дать оценку работы на уроке.  Что было положительного и на что нужно обратить внимание при изучение нового материала. |