**Конспект урока по ритмике**

**для обучающихся 3 специального класса VII вида**

Дата проведения: 29.02.2012 г.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 40 мин

Инвентарь: магнитофон, флажки, шарики, кегли.

Тип урока: комплексный урок

Вид урока: урок - игра

**Цель:**

Укрепление психического и физического здоровья школьников в условиях школьного обучения: развитие эмоциональной выразительности, творческих и координационных способностей.

**Задачи**:

1. ***Учебные***: учить детей запоминать последовательность движений при выполнении комплекса упражнений с флажками, координировать свои движения под ритм звучащей музыки. Формировать двигательные навыки: подскоки, «фигурные» хлопки, шаг галопа.

2. ***Коррекционные****:* корректировать начало и окончание движений с началом и окончанием музыки; изменять темпоритм движений в определенной последовательности в соответствии с текстом; четко произносить слова и их окончания; координировать движения в играх и танце.

3. ***Воспитательные***: воспитывать уверенность при выполнении поставленных задач.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **I Подготовительная часть**   1. Построение. Сообщение задач. Приветствие. 2. Ходьба под марш «Веселые путешественники»:   - обычная ходьба;  - руки за голову, ходьба на носках;  - руки за спину, ходьба на пятках;  - обычная ходьба.  3. Бег:    обычный;  с захлестыванием голени назад;  с выбросом прямых ног вперед;  бег с заданиями по сигналу.  4.Упражнения в ходьбе на дыхание  **II Основная часть**   1. Перестроение в три шеренги для выполнения комплекса упражнений с флажками 2. Комплекс упражнений с флажками под песню «Друзья» в исполнении группы «Барбарики»   И.п. – стойка ноги врозь   1. - левую вперед 2. - и.п. 3. - правую вперед 4. - и.п.   И.п. – то же  1 – руки вперед;  2 – и.п.  3 – руки в стороны;  4 – и.п.  И.п. – то же  1 – руки вперед;  2 – руки вверх;  3 – руки в стороны;  4 – и.п.  И.п. – руки в стороны  1 – правую руку вверх, наклон к левой руке;  2 – и.п.;  3 – левую руку вверх, наклон к правой руке;   1. – и.п.   И. п. – руки в стороны  1 – круговое вращение левой рукой вовнутрь;  2 – и.п;  3 – круговое вращение правой рукой вовнутрь;  4 – и.п.  И.п.- стойка руки в стороны  1 – наклон вперед прогнувшись ,флажки вперед;  2 – и.п.;  И.п.- стойка руки в стороны  1 наклон руки дугами вовнутрь описывают круг;  2 - и.п  И.п. – то же  1 – мах левой, флажки вперед;  2 – и.п.  И.п. – то же  1 прыжок ноги вместе, флажки дугами вверх;  2 – ноги вместе, флажки дугами вниз  Ходьба на месте на 8 счетов  И.п. – о.с.  1 – прыжок ноги вместе, флажки дугами вверх;  2 – прыжок ноги вместе, флажки дугами вниз  Ходьба на месте на 8 счетов  Перестроение в одну шеренгу   1. Выполнение в колонне под музыкальное сопровождение танцевальных шагов: приставной шаг, шаг галопа, подскоки. 2. Дыхательные упражнения. 3. Игра «Космонавты»   Обучающиеся берутся за руки, идут по кругу и произносят слова:  Ждут нас быстрые ракеты,  для прогулок по планетам,  на какую захотим, на такую полетим.  Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!"  После этих слов обучающиеся разбегаются по залу и занимают свои «ракеты» (обручи). Кому места не хватило, получает штрафное очко.  Тоже с музыкальным сопровождением   1. Упражнения в ходьбе на дыхание 2. Перестроение в 2 колонны 3. Эстафеты:  * С началом музыки капитаны команд бегут до линии, собирают по 2 шарика определенного цвета; * У каждого игрока по 2 шарика. С началом музыки капитаны бегут до обруча, становятся в него и стараются шарики забросить в «центрифугу»; * Перед командами стоят кегли разных цветов. Под всеми кеглями есть листы с буквами. Каждый член команды должен принести по одной кегле и вся команда должна собрать слово, зашифрованное на листах.  1. Игра «Салки»:   Обучающиеся идут в колонне по одному по залу под музыкальное сопровождение. Как только музыка обрывается, учитель называет имя ученика, который становится салкой, все остальные обучающиеся разбегаются по залу и салка начинает их прикосновением руки «салить». Осаленные ученики принимают «упор присев» .  **III Заключительная часть.**   1. Дыхательные упражнения. 2. Построение. Подведение итогов. Домашнее задание. | **7 мин.30 сек**  1 мин.  1мин 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  4 мин  1 мин  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин 30 сек  1 мин  **30 мин**  2мин 30 сек  2 раза  2 раза  4 раза  4 раза  2 раза  4 раза  4 раза  4 раза  8 раз  3мин.30 сек  1 мин.  2 мин  2 мин.  1 мин  30 сек  2 мин  2 мин  2 мин  2 – 4 раза  **2 мин 30 сек**  1 мин  1 мин 30 сек | Спина прямая, локти развернуты в стороны. Голова смотрит прямо  Плечи не наклонять  Темп средний, дистанция 1 шаг  Следить за согласованной работой рук  Следить за последовательностью движений рук с флажками  Голова смотрит прямо, ноги прямые  Плечи не наклонять  Слушать такт, следить за координацией работы рук и ног  Следить за координацией работы рук и ног  Движение по кругу, «змейкой». Руки не расцеплять во время движения  Передвижение легким бегом  Выиграет команда, игрок которой первым финиширует.  Выигрывает команда, которая первая финишировала и набрала большее количество заброшенных шариков.  Выигрывает команда, первая собравшая слово.  Игра продолжается до сигнала учителя. Подсчитывается количество «осаленных». С началом музыки обучающиеся выстраиваются в колонну по одному за направляющим и маршируют по залу. |

**Объявление.**

1. **марта 2012 года**

**на школьном стадионе**

**состоятся**

**«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ НА СНЕГУ»**

В соревнованиях участвуют обучающиеся **1 - 4** классов.

Команды по **6** человек .

Начало соревнований в **14.00**