**Ритм и темп**

**Цели**: познакомить с понятиями ритм, темп;разучить разминку в кругу; провести подвижную игру.

**Формируемые УУД**: *предметные*: иметь представление о темпе и ритме, играть в подвижную игру: *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата ; *личностные:* развития адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развития этических чувств, доброжелательности и эмоциональности – нравственного отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мячи, тетрадь, две скакалки.

**Дата и время:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержания уроков** | **Дозировка** | **Методическое указание**  |
| **1** | **Вводная часть****1.Построение в одну шеренгу, организационные команды.** Класс, в одну шеренгу становись! - Чтобы понять, что такое темп и ритм и чем они различаются, мне нужен бубен. Темп – это скорость звучания, ритм – это рисунок звучания.Учитель демонстрирует с помощью бубна один ритм, но разным темпом, затем разный темп, но с одним ритмом. - Давайте пойти по кругу.Задача – идти по звуки, делать шаг на удар бубна.Сначала учитель изменяет только темп. Затем меняет ритм. - Вы заметили, по разному получает ходить, когда меняется ритм и темп.Переходим к разогревающему бегу.Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!- Налево в обход шагом марш! - Задания на бег: можно обгонять друг друга, но при условии, что обгон не будет мешать тому, кого обгоняют. Вам выбрать удобную скорость бега, чтобы пробежать все нужное время.- Шагом марш! Бегом марш!Бег - Те, кто устает во время бега, не должны останавливаться на месте. Нужно отойти внутрь круга и там уже идти шагом, постепенно восстанавливая силы и дыхание.Переходи на шаг  **2. Разминка в кругу**И.п. – о.с. 1- руки вперед, 2- руки в стороны, 3- руки вверх, 4- вернуться в и.п. Учитель следит за правильностью выполнения, ходит по кругу, поправляя правильное положения.И.п.- о.с. руки в стороны. 1- круговые движения кистями, предплечьями, перед собой наружу, руками перед собой вовнутрь.И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, 2- вперед, 3- влево, 4- и.п. И.п – ноги врозь, руки на пояс. 1- прогнуться, максимально свести локти за спиной, 2- наклон вперед, свести локти перед собой.И.п. – ноги врозь в наклоне руки вперед. Повороты туловище направо и налево. И.п. – широкая стойка. 1- выпад вправо, наклон вперед, 2- и.п. 3- выпад влево, наклон вперед, 4- и.п. И.п. – руки на пояс. 1- прыжок вправо, 2- прыжком вернуться и.п. Это упражнения проводят для лучшей разминки плечевых суставов. | **15/****2//**30//2р2р4р4р4рпо4р | Построение в одну шеренгуУчащиеся выполняют командыУчитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции и скорость, правильный подбор темпа и ритмаУчащиеся выполняют дыхательные упражненияУметь выполнять разминку, направленную на развитие координаций.Учащиеся выполняют четко и правильно |
|  |  |  |  |
| **2** | **Основная часть** **1. Подвижная игра «Салки»**- В первый раз будем метать по очереди. Каждый метает по сигналу. Что это будет – это свисток. - Предупреждаю: за мешочками можно будет бежать только после того, как все совершает свои броски.За мешочками марш!Учитель показывает правильную технику выполнения. -Если метания выполняется правой рукой, левую ногу ставят вперед, замах идет из –за головы согнутой рукой. Мешочек должен полететь не только вперед, но и вверх, иначе он слишком быстро упадет на землю, но в то время его нельзя и слишком высоко вверх бросать, иначе вся сила броска и скорость уйдут на то, чтобы подняться мешочку вверх, а не пролететь вперед. - Теперь начнем метание с замыкающего. **2.Подвижная игра «Гуси - лебеди»**Вначале следует попросить детей самих воспроизвести текст и помогать только в том случае, если все ошибаются. Повторив текст 2 раза, выбираем водящего и проводим игру. | **25/** | Ученики внимательно слушают учителюУченики бегут за своими мешочками и возвращаются на исходные места. Отметить ошибки.Ученики бросают мешочки.Понимать правила игры |
| **3** | **Заключительная часть**Проводится построение в одну шеренгуУчитель подводит итоги игры и урока**Упражнение на внимание** -Выполнять надо с закрытыми глазами. Я буду давать команды. Ваша задача – не ошибаться. Вперед! Назад!Учитель дает команды с постепенным ускорением. Учитель поощряет тех, кто безошибочно выполнил упражнение, и объявляет об окончании урока. **Домашнее задание** Выполнять любое упражнения в разном темпе и разным ритмом  | **5/****30//****10//** | Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.Ученики выполняют команды.Ученики стоят с закрытыми глазами, ноги вместе. |