Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования «Кошехабльский район»

«Основная общеобразовательная школа №12»

**Методическая разработка урока**

**по гимнастике на тему:**

**«Ритмическая гимнастика»**

**(комплекс упражнений «В мире животных)**

****

**Составитель:**

тренер-преподаватель

Симоненко Л.П.

х.Казенно-Кужорский

2014 г.

|  |
| --- |
| **Цель урока:**  1.Совершенствование правильного исполнения упражнений комплекса  2. Совершенствование исполнения упражнений под музыку  3. Совершенствование двигательной активности.  **Задачи урока:**  1. Отработка элементов ритмической гимнастики  2. В игровой форме развивать ловкость, гибкость, координацию  3. Воспитывать исполнительность, организованность, коллективизм  **Инвентарь:** свисток, музыкальный центр, коврики для ритмической гимнастики, интерактивная доска. **Место проведения:** спортивный зал.  **Ход урока:**  **Вводно-подготовительная часть урока:**  Построение, приветствие, объяснение задач урока.  Совершенствование строевых упражнений. Повороты: направо, налево.  Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Бег в медленном темпе. Маршировка с перестроением в колонну по 3.  **Основная часть урока:**  *Подготовительная часть комплекса упражнений «В мире животных»* **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\19.жираф.jpg«Жираф» -** Упражнение на осанку.  И.п. – основная стойка. На счет 1-4 поднять руки вверх, кисти отогнуть ладонями вниз. На 5-8 подняться на полупальцы и потянуться вверх всем телом. На 1-4 медленно опуститься на всю стопу, на 5-8 опустить руки вниз.  **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\20.лиса и кот.jpg«Лиса и кот»** - Танцевальные шаги.  И.п. – о.с. На 1-8 ходьба на месте с носка на всю стопу. На 1-8 ходьба в повороте направо. На 1-8 ходьба в повороте налево. На 1-4 ходьба вперед, на 5-8 ходьба назад.  *Основная часть комплекса упражнений* **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\21.гусь.png** «**Гусь»-** Упражнение для мышц шеи.  И.п.- о.с., руки заведены назад, кисти рук соединены.  На 1-2 вытянуть подбородок вперед, на 3-4 вернуться в исходное положение. На 1-2 повернуть голову вправо, на 3-4 вернуться в исходное положение. На 5-6 повернуть голову налево, на 7-8 вернуться в исходное положение.  **F:\32.улитка.jpg «Улитка»-**Упражнение для плечевого пояса. И.п. – о.с. На 1-2 поднять плечи вверх, на 3-4 опустить вниз  На 1-2 поднять правое плечо вверх, на 3-4 опустить плечо вниз. На 5-6 поднять левое плечо вверх, на 7-8 опустить плечо вниз.  **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\22.лягушка.png«Лягушка»-**Упражнение для рук и плечевого пояса.  И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки открыты в стороны, ладони повернуть вперед, пальцы развести.  На 1-2 присесть (колени в стороны) сгибая локти, постараться завести их за спину. На 3-4 вернуться в и.п.  F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\23.колибри.jpg**«Колибри»-**Упражнение для рук.  И.п. – о.с. На 1-2 поднять руки в стороны, ладони вниз, пальцы свободны. На 3-6 трясти кистями рук. На 7-8 вернуться в и.п.  F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\24.слон.jpg**«Слон»-** Упражнение для туловища. И.п. – ноги на ширине плеч. Правая рука вытянута вперед, левая рука обхватывает снизу правое плечо.  На 1-2 наклон туловища вправо, на 3-4 наклон туловища влево, на 5-6 наклон вправо, на 7-8 наклон влево.  На 1-2 поднять правую руку вверх, на 3-4 наклониться влево, на 5-6 повернуть туловище влево и вытянуть правую руку, на 7-8 вернуться в и.п. и поменять руки. Исполнить все упражнение с левой руки.  **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\25.цапля.png«Цапля»-** Упражнение для туловища.  И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны.  На 1-2 наклон вправо, сгибая левую ногу в колене, левая рука вверх и вправо до касания ладони правой руки. На 3-4 и.п. На 5-6 наклон вперед, касаясь ладонями пола. На 7-8 вернуться в и.п. То же в другую сторону. **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\26.пантера.jpg«Пантера»-**Упражнение для туловища. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на бедрах впереди.  На 1 наклон вперед, руки скользят по бедрам и останавливаются ниже колен, на 2 согнуть ноги до положения полуприседа, спину округлить, на 3 выпрямить колени, прогнуться, на 4 и.п. На 5 полуприсед с наклоном вправо, одна ладонь скользит по туловищу сбоку вниз, другая – вверх, на 6 и.п., на 7 полуприсед с наклоном влево, ладони скользят по туловищу, на 8 и.п.  **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\27.мартышка.jpg«Мартышка»-**Упражнение для ног.  И.п. ноги на ширине плеч. На 1-4 наклониться вниз, поставить руки на пол, «ходьба на руках» вперед (колени прямые), на 5-7 назад, на 8 и.п.  **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\15.гусеница.jpg«Гусеница»-** Упражнение для ног.  И.п. – ноги на ширине плеч. На 1-2 глубокий выпад вправо, опираясь руками о пол перед собой, на 3-4 перейти, не вставая, в глубокий выпад влево, упираясь руками в пол. **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\16.пони.gif«Пони»-** Беговое упражнение. И.п. – о.с. Бег с высоким подниманием бедра на месте. **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\28.кенгуру.gif«Кенгуру»-**Прыжковое упражнение. И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте, вперед-назад, вправо-влево, в поворотах.  **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\29.кошечка.png«Кошечка»-** Упражнение в положении сидя.  И.п. – упор на коленях. На 1-2 выгнуть спину вверх, голову опустить, на 3-4 прогнуть спину вниз, голову поднять. На 5-6 сесть на пятки, руки оставить на месте, голову опустить, потянуться, на 7-8 вернуться в и.п.  **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\30.ежик.png«Ежик»-**Упражнение лежа на полу. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками обхватить ноги, лоб прижать к коленям. На 1-2 медленно перекатиться на спину, сохраняя позу, на 3-4 вернуться в и.п.  Заключительная часть комплекса упражнений.  **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\17.бабочка.png«Бабочка»-** Упражнение на гибкость.  И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, колени раскрыты в стороны, стопы сомкнуты, руки на коленях. На 1-8 пружинные движения колен вверх и вниз с помощью рук. На 1-4 наклон корпуса вправо, левая рука вверх - вправо, правая рука вниз – влево. На 5-8 наклон корпуса влево, правая рука вверх – влево, левая рука вниз – вправо.  **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\18.павлин.jpg«Павлин»-**Упражнение на расслабление. И.п. – сед на пятках, туловище и олова наклонены вниз, руки и спина расслаблены. На 1-2 поднимаясь в стойку на коленях, руки поднять вперед и вверх, на 3-4 вернуться в и.п., на 5-6 медленно поднять руки назад вверх, не поднимая головы, на 7-8 вернуться в и.п.  **F:\СЕРДЦЕ\уроки о спорте\31.львенок.jpg«Львенок»-**Упражнение на расслабление. И.п. – лежа на спине, руки заложить под голову, ноги согнуть в коленях. На 1-8 положить правую ногу на колено левой ноги. На 1-8 положить левую ногу на колено правой ноги.  **Заключительная часть урока:**  Построение, подведение итогов урока.  Домашнее задание. |

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение № 1**

**2 комплекс ритмической гимнастики**

1. И.п.: стойка ноги врозь. На счет:
   1. полповоротом направо полуприсед на правой ноге, мах согнутой левой назад, мах руками вверх;
   2. и.п.;
   3. подняться на носки, руки в стороны, кисти рук на себя;
   4. и.п.;

5-8 – то же с поворотом налево.

2) И.п.: о.с. На счет:

1- выпад вправо, руки в стороны;

2-3- выпрямить правую ногу, наклоны к ней;

4- приставить правую ногу, и.п.;

5-8- то же влево

3) И.п.: о.с. На счет:

1-3-полуприсед на правой ноге, согнутую левую вперед, взяться руками за пятку и выпрямить ногу вверх-вперед;

4- и.п.;

5-8- то же на левой ноге.

4) И.п.: полуприсед в широкой стойке ноги врозь, руки на коленях. На счет:

1-2- полуприседания на правой ноге;

3-4- то же на левой;

1. И.п.: упор стоя. На счет:
   1. согнутую вперед правую ногу на носок;
   2. и.п.

3-4- то же левой

5- ноги на носки, согнуть вперед;

6- и.п.

7-8- то же, что 5-6

6) И.п.: сед. На счет:

1- правую ногу согнуть, левое плечо вперед, правое назад;

2- левую ногу согнуть, поменять положение плеч

3-4- те же движения плечами, что на 1-2;

5-7- три наклона вперед, захватив руками голени;

8- и.п.

7) И.п.: то же. На счет:

1-2- круг правой ногой наружу;

3-4- то же левой;

5-8- два круга ногами наружу.

8) И.п.: то же. На счет:

1- согнуть ноги;

2- выпрямить вправо;

3- то же, что на счет 1;

4- и.п.

5-8- то же налево.

**Приложение №2**

**Комплекс утренней гимнастики**

1. Ходьба на месте в течение 1 минуты.
2. И.п.: о.с. На счет:

1-2 – шаг левой вперед, правая на носок, левая рука в сторону, правая вверх (вдох);

3-4 – и.п. (выдох);

5-8 – то же с правой ноги.

Повторить 8 раз

1. И.п.: о.с. На счет:

1 – шаг левой в сторону, руки в стороны (вдох);

2 – сгибая правую ногу, наклон вправо, руки вверх (выдох);

3 – выпрямиться, руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох);

5-8 – то же в другую сторону.

Повторить 8 раз.

1. И.п.: о.с. руки за головой. На счет:

1 – наклон вперед, руки в стороны (выдох);

2 – и.п. (вдох).

Повторить 16 раз.

1. И.п.: о.с. На счет:

1 – упор присев;

2 – не отрывая рук от пола, выпрямить ноги;

3 – упор присев;

4 – и.п.

Повторить 8 раз

1. И.п.: о.с. руки на поясе. На счет:

1 – выпад правой вперед, руки в стороны – вверх;

2 – и.п.;

3-4 – то же с левой ноги.

Повторить 8 раз.

1. И.п.: сидя, упор сзади. Подняв прямые ноги, поочередные движения ими вверх-вниз.

Повторить 8 раз.

1. И.п.: упор лежа. На счет:

1 – согнуть руки до касания пола грудью;

2 – выпрямить руки.

Повторить 20 раз.

1. И.п.: о.с. руки на поясе. На счет:

1 – прыжком ноги врозь, руки к плечам;

2 – прыжком ноги вместе, руки вверх;

3 – прыжком ноги врозь, руки к плечам;

4 – и.п.

Повторить 32 раза.

1. И.п.: о.с. руки на поясе. На счет:

1-2 – прогнуться с поворотом направо руки вверх – в стороны;

3-4 – опустить руки через стороны вниз ви.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

Повторить 8 раз.

**Приложение №3**

**Карточки с упражнениями**

С обратной стороны карточек буквы, из которых нужно составить слова, например: зарядка, здоровье или спорт, сила.



**Литература**

1. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе, - Москва: «Просвещение», - 1989.

2. ЗагуменоваЛ.Л.Внеклассные мероприятия,- Москва: «Вако» , - 2010.

3.  Смирнова  Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников, -Москва: «Владос»,  -2011.