

Бурашникова Наталья Федоровна

преподаватель физического воспитания

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Туймазинский педагогический колледж»  
г.Туймазы Республики Башкортостан

## **КОНСПЕКТ УРОКА ПО РИТМИКЕ ДЛЯ ВТОРОГО КУРСА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

### **Задачи**

#### Образовательные:

1. Дальнейшее изучение движений в танце: «Как у наших у ворот» ( русская народная песня) М.Иорданского.
2. Совершенствование танца: «Гопак» из оперы «Сорочинская ярмарка»
3. Закрепление темпа музыки в игре ”Угадай темп”.

#### Развивающая:

1. Развитие и сохранение равновесия;  
Развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
2. Воспитание организованной, гармонически развитой личности.

#### Воспитательная:

1. Воспитывать волевые качества, целеустремленность;
2. Дисциплинированность, настойчивость;
3. Организованность, воспитание интереса к игре.

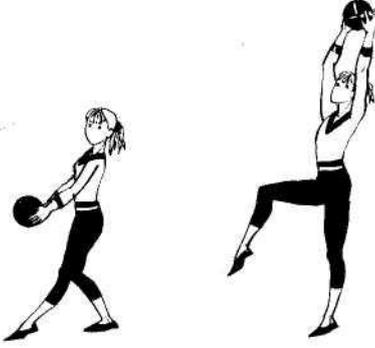
**Время:** 45 минут

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** Мячи большие на каждого студента, магнитофон, кассета с мелодиями.

**Дата проведения:** 14.03.15г.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I п о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь у р о к а 13 мин	1. Построение.	1 мин	В одну шеренгу
	2. Сообщение задач урока.		
	3. Ходьба с различными и.п. рук и ног.	15-20м	Под музыкальное сопровождение. Команды называть четко, громко, ясно.
	- обычная	15 м	
	- острый шаг	15 м	Туловище держать прямо, голову не опускать
	- бодрый шаг	15м	руки на поясе, спина прямая
	- спокойный шаг	15м	руки в стороны, дыхание ровное
	- высокий шаг	15 м	
	- пружинистый шаг	15 м	
	4. Бег.		Под музыкальное сопровождение
	- обычный	20м	Следить за дистанцией
	- легкий бег	20м	Руки в локтях согнуты, туловище слегка наклонено вперед, дистанция 2-3 шага, следить за правильным выполнением.
	- высокий бег	20м	
- широкий бег	20м		
- стремительный бег	20м		
- бег в ровном спокойном темпе	25м		
6. Ходьба и упражнения в движении на восстановление дыхания.	10-15м	Под музыкальное сопровождение	Вдох руки вверх через стороны, встать на носки вытянуться.
1-2 подняться на носки	5-6 раз		Смотреть на руки
3-4 опуститься			выдох.
7. Общеразвивающие упражнения с мячом			Под музыкальное сопровождение
1. И. п. - третья позиция ног, мяч внизу. 1. Мяч вверх, прогнуться, правую ногу на носок, голову повернуть влево 2. И.п. 3. Мяч вверх, прогнуться, левую ногу на носок. 4. И.п.	5-6 раз		Следить за правильным выполнением.
2. И. п. - Стойка ноги во второй позиции, мяч вперед. 1. Поворот вправо. 2. И.п. 3. Поворот влево. 4. И.п. 5. прогнуться назад. 6. И.п. 7. Наклон вперед, коснуться пола. 8. И.п.	5-6 раз		Сохранять равновесие.
3. И. п. - стать в первую позицию, мяч в руках. Перекаты мяча между ладонями. И. п.- левая рука над мячом, правая под ним, локти слегка согнуты	5-6 раз		Не отделяя кисти от мяча, вращать его внутрь и наружу
4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.	5-6раз		Во время упражнения межлопаточные мышцы напрягать, плечи держать на

<p>1-2. Слегка сгибая и разгибая ноги, легко бросить мяч вверх и поймать на тыльную сторону соединенных кистей. 3-4 перекатить мяч на себя. 5-6 на тыльную сторону соединенных кистей. 7-8. И.п.</p>		<p>одном уровне</p>
<p>5. И. п. - стать в первую позицию, мяч за голову. Приставные шаги в сторону. 1. Шаг левой ногой с носка в сторону. 2. Приставить правую к левой. 3—4. То же, что на счет 1 - 2, слегка полуприседая. То же влево.</p>	<p>5-6 раз</p>	<p>Во время приставных шагов нижние углы лопаток соединять, плечи не поднимать, локти развести в стороны, подбородок приподнять, мышцы ног напрягать, живот не расслаблять. Выполнять мягко, изящно.</p>
<p>6. И. п. стать во вторую позицию, руки в стороны, мяч в правой руке. 1. Выпад вправо, передать мяч в левую руку. 2 и.п. 3-то же.</p>	<p>5-6 раз</p>	<p>Приставные шаги можно делать и назад.</p>
<p>7. И. п. - стать в первую позицию, руки с мячом вниз. 1. Шагом правой ногой вперед скачок, левую, согнутую в колене, поднять вперед, руки вперед. 2. Шагом левой ногой вперед скачок, правую, согнутую в колене, поднять вперед, руки вверх.</p>	<p>5-6 раз</p>	
<p>8. И.п. стойка во второй позиции ног, мяч в левой руке. 1-4 прыжки на носках с одновременным ударом мяча об пол. 5-8-мяч в правой руке.</p>	<p>5-6 раз</p>	
<p>9. Ходьба на восстановление дыхания.</p>	<p>15 метров</p>	<p>Дыхание ровное</p>

<p><b>П</b> <b>о</b> <b>с</b> <b>н</b> <b>о</b> <b>в</b> <b>н</b> <b>а</b> <b>я</b>  <b>ч</b> <b>а</b> <b>с</b> <b>т</b> <b>ь</b>  <b>у</b> <b>р</b> <b>о</b> <b>к</b> <b>а</b> <b>27</b> <b>мин</b></p>	<p>Перестроение для основной части урока (в шахматном порядке). 1. Дальнейшее изучение движений в танце: «Как у наших у ворот» (русская народная песня) М. Иорданского</p>	10 мин	<p>Веселая задорная мелодия народной песни удобна для исполнения плясовых движений.</p>
	<p>Выполнение: дробного шага;</p> <p>переменного шага;</p> <p>движение «козлик»;</p> <p>«ковырялочка».</p> <p>Вариация 1 Вариация 2 Вариация 3 Вариация 4 Выполнение всех вариаций целиком</p> <p>2. Совершенствование танца: «Гопак».</p> <p>Построение в шахматном порядке.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>И.п. ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно ритмично на месте на всей ступне. Притопы быстро чередуются правой, левой ногой. Ступни поднимаются невысоко от пола.</p> <p>На «раз»- удлиненный шаг вперед правой ногой, на «и» небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую, на «два и» небольшой шаг вперед правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги.</p> <p>Прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняются на счет «раз», «два».</p> <p>И.п. ноги в шестой позиции. На счет «раз и» - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется об пол), слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На «два и»- подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуть наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место.</p> <p>Следить за правильным выполнением.</p> <p>Следить за тем чтобы «пружинки» исполнялись несильно, без толчков и остановок между движениями вверх и вниз, пятки не отрывались от пола. Акцент движения шел вверх. Пружинное поднятие на носки и опускание на всю ступню следует выполнять энергичнее, с большей амплитудой. Во время исполнения</p>

	<p>3. Закрепление темпа музыки в игре "Передача мяча по кругу".</p> <p>Участники построены в круг лицом к центру. У одного из играющих в руках волейбольный мяч. Звучит музыка в различном темпе, то медленном, то среднем, то быстром. При медленном темпе участники передают мяч вправо по кругу, при среднем - передают мяч на уровне груди, а при быстром - перекачивают по полу</p>	5 минут	<p>этого движения нельзя раздвигать пятки, втягивать колени. Движение выполнять без остановок, непрерывно.</p> <p>Участники, допустившие ошибки, выбывают из игры. Победителями считаются участники, не допустившие ошибок в определении темпа.</p>
<p><b>III</b> <b>Закл</b> <b>ючит</b> <b>ельн</b> <b>ая</b> <b>часть</b> <b>уро</b> <b>ка</b> <b>5мин</b></p>	<p>1. Построение. 2. Подведение итогов урока. 3. Домашнее задание. 4. Организованный уход группы.</p>	<p>1мин 3мин 1мин</p>	<p>В одну шеренгу Четко, ясно, громко, выявить самых лучших. Обсудить неудачи.</p>