Класс. 2.

**Тема**: Применение базовых элементов аэробики на уроке ритмики.

**Тип урока**: комбинированный

**Цель урока**: Знакомство с простейшими элементами базовой аэробики. Ввод новых элементов в ритмическую связку *«В гостях у аэробики».*

Изучить эвритмический этюд *«Вместе с нами».* Закрепить ритмические комбинации *«Самурай» и «Фехтовальщики».*

**Задачи:**

1.Познакомить с основными шагами базовой аэробики. Шаг «марш», «открытый шаг», шаг «вместе – врозь», шаг «двойной приставной».

2.Корректировать и развивать музыкально-ритмические способности

учащихся, двигательные навыки и координацию, ритмический слух, мелкую и общую моторику, пространственное ориентирование, познавательную деятельность, внимание и воображение; развивать двигательную память.

3.Регулироватъ напряжение и расслабление мышц; соединить работу

речедвигательного и слухового анализаторов с развитием общей моторики;

развивать умение правильно дышать при выполнении ритмико-гимнастических упражнений.

4. Воспитывать организованные коллективные действия через доброжелательность, творческую инициативу при выполнении заданий.

**Оборудование:**

-гимнастические палки, компьютер, USB-флэш-накопитель, декоративно - оформленные коробочки (спичечные коробки с рисом) для акцентирования ритма, колонки.

**Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие;

- коррекционно-развивающие;

**Методы:**

- объяснительно-иллюстративный метод, (описание. объяснение. беседа);

- метод психологического воздействия (строится на основе двигательной.

экспрессии);

- игровой метод:

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы**  **урока** | **Деятельность учителя** | **Предпола-**  **гаемая деятельность учеников** |
| **I.Органи-заци-онный момент** | Проверка готовности к уроку (наличие формы и обуви для тренировки), создание положительного настроя учащихся, приветствие. Проведение разминки. Плавный вход в тему урока.  **Разминка** *под ритмическую музыку (маршевый темп-90 ударов в минуту):*  Контроль правильного исполнения движений на ориентацию в пространстве и построение, общеразвивающих упражнений, ритмических и фоноритмичеких  комбинаций.  1). Дыхательная гимнастика **«Ладошки»:**  И.п.: ноги в 6-ой позиции, прямо, руки согнуты в локтях, «покажите ладони зрителю». Исполнение шумных, коротких вдохов носом и одновременное сжатие ладоней в кулаки.  2) Фоноритмическая комбинация **«Самурай»** с гимнастическими палками: послоговое проговаривание слогов «ху»-«ха» на выдохе с коротким вдохом между слогами; параллельное исполнение ногами приседаний по 2-ой позиции и выбросов ноги пяткой вперед и в стороны, поочередно.  1) И.п.: 2 позиция, ноги врозь. приседания с гимнастической палкой в руках на 2 и 4-ре счёта. вдох через нос, стоя на прямых ногах, выдох на приседе через рот с параллельным проговариванием слога «ха».  2) И.п.: 2 позиция, ноги врозь. короткий вдох и на выдохе исполнение выброса поочередно правой и левой ноги вперед и в стороны с проговариванием звука «ху» (правая нога), «ха» (левая нога.  3) Игровая разминка **«Фехтовальщики»** с гимнастическими палками в парах.  И.п.:1.: ноги в 6-ой позиции, в одной руке гимнастическая палка. На начало музыки дети занимают стойку  фехтовалыцика и начинают имитировать движения  фехтовалыцика, скрещивая палки – «шпаги» с одномоментными прыжками и передвижением по залу.  Педагог: *Ребята вы исполнили свои любимые ритмические разминки -игры, вы почувствовали себя настоящими спортсменами сильными, здоровыми, умелыми?*    **4)Сообщение темы и цели занятия.**  *- Сегодня на уроке мы познакомимся с некоторыми базовыми ритмическими шагами аэробики. Шаги: марш, шаг приставной двойной, открытый шаг, шаг вместе-врозь, прыжки вместе-врозь. некоторые из этих шагов нам уже знакомы. К примеру, вы маршируете под музыку каждый урок, но некоторые шаги нам придётся выучить.* | Строятся у входа в зал. Входят в зал, ходьба по кругу, построение в колонны, шахматный порядок. Поклон.  выполняют ранее изученные комбинации.  Предполагаемый ответ: *Да.* |
| **II.Актуали-зация знаний** | **1. Проверка домашнего задания.**  Педагог*: - Но перед этим мне хочется узнать, кто из вас придумал модный танец, посмотрим какие вы умелые и ловкие!*  Звучит современная музыка в хип-хоп ритме.  *- Молодцы! Теперь я думаю, что мы готовы узнать, что такое аэробика в деле!*  *Вы готовы?* | **Отвечают на вопросы, показывают домашнее задание.**  Предполагаемый ответ: Да. |
| **III.Изучение нового материала** | **Цель:** Изучение отдельных базовых шагов и соединение их в небольшую связку.  **Методы:** словесного объяснения, показа, игровой метод, использование индивидуального подхода в подаче материала.  **Основные шаги:**  **«шаг марш»:** И.п.: 6-ая позиция, ноги вместе,1-шаг правой ногой на месте,2- шаг левой ногой на месте.  **«шаг приставной двойной»:** И.п.: 6-ая позиция, ноги вместе. Двойной приставной шаг поочередно в правую и левую стороны. Выполняется на 4 счета.1- шаг правой ногой в сторону, 2- приставить носок левой ноги к стопе правой (повтор два раза),3- шаг левой ногой в сторону, 4- приставить носок правой ноги к стопе левой (повтор 2 раза).  **«открытый шаг»:** И.п.: 6 позиция, ноги вместе. Шаг в сторону поочередно правой и левой ногой с выносом противоположной ноги на носок. Выполняется на 4 счета. 1- шаг ведущей ногой в сторону, 2- выставление носка опорной ноги в сторону, 3- шаг опорной ногой в сторону, 4- выставление носка ведущей ноги в сторону.  **«шаг вместе –врозь»:** И.П.: 6 позиция. 1 ноги вместе. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой ногой в сторону, 2 — шаг левой ногой в сторону, 3 — шаг правой  ногой обратно, 4 — шаг левой ногой обратно.  **«Прыжки вместе — врозь (цжампииг-цжек)».**: И.п.: 6 позиция. Ноги вместе. Выполняется на 4 счета. 1 - прьгжок  на обе ноги со сменой позиции из 6-ой во 2-позицию  *-Молодцы! (поощрение) У вас получается очень хорошо!* А теперь соединим эти отдельные движения в одну связку. Вы согласны?  **Связка «В гостях у аэробики»** (пол ритмичную маршевую музыку (90 ударов)): Каждое движения в связке исполняются в повторе на 8 счетов.  И.П.: б позиция. Ноги вместе.  «Марш» на 8 счетов.  «Двойной приставной шаг» на 8 счетов.  «Марш»на 8 счетов.  «Открытый шаг» На 8 счетов.  «Марш» на 8 счетов.  «Шаг вместе - врозь».  «Марш» на 8 счетов.  «Прыжок ноги вместе ноги врозь» на 8 счетом.  **Заминка**:  Дыхательная гимнастика. Вдох-руки вверх, выдох –вниз. | Выполняют задание, повторяют за учителем.  Предполагаемый ответ: ДА.  Изучают новую связку.  Выполняют заминку. |
| **IV. Закрепление**  **изученного**  **материала.** | *- Мы с вами очень хорошо сегодня поработало. Теперь мы с вами выполним шаг вместе-врозь необычным способом.*  Закрепление основной темы урока посредством эвритмического этюда «Вместе с нами» (минус композиции Wе Wi11 Rock Уou): дети повторяют движения  за педагогом. отбивая, притопывая и прохлопывая ритм.  И.П.: 6 позиция. Ноги вместе. Исполнение шага «Шаг вместе - врозь».  с небольшим изменением:  1 -- шаг правой ногой в сторону,  2 - шаг левой ногой в сторону.  3.-хлопок.  Затем все обратно:  1 -- шаг правой ногой в 6-позицию,  2- шаг левой ногой в 6 -позицию.  3-хлопок.  При этом дети делятся на две группу  1 группа исполняет связку.  2 группа детей на специальных коробочках (импровизированные маракасы) для ритма отбивают ритм, на счет 1 и 2 счёт.  Затем группы меняются между собой и повторяют связку снова. Итак, до тех пор, пока не получится хороший результат.  *- Молодцы! (поощрение). Ну что дети, можно сказать, что мы с вами*  *стали настоящими большими артистами, и оркестром и балетом одновременно?*  *- Теперь, ничего не остаётся как дать вам задание домой: Из подручных средств наполнить спичечные коробки рисом, и вместе с родителями, братиками и сёстрами повторить эту замечательную композицию дома.*  **Прощание.** | Дети выполняют задание.  Предполагаемый ответ: Да.  Дети исполняют поклон, хлопают и маршем выходят из зала |