***ПЛАН – КОНСПЕКТ***

***открытого урока по предмету «Ритмика и партерная гимнастика» «Использования мяча для развития физических данных»*** ***педагога по ритмике МБУ ДО «Соловьевская» ДШИ Люлько Ирины Викторовны***

***Пояснительная записка***

Мяч - один из самых любимых спортивных снарядов у детей. Вполне обоснованно игры и игровые занятия с мячом занимают большое место в физическом воспитании учащихся любого возраста. Регулярное их применение способствует более быстрому и качественному развитию координационных способностей. Разнообразные игровые упражнения с мячом являются прекрасным средством для развития интереса к занятиям и для стимулирования двигательной инициативы и творчества в процессе физического воспитания детей.

***Дата***: 28. 02.2020 г

***Количество часов***: 45 минут.

***ТИП урока***: учебно – практический (закрепление пройденного материала по предмету «Ритмика и партерная гимнастика»)

***ТЕМА урока:*** «Использования мяча для развития физических данных».

***ЦЕЛЬ урока:*** Развивать у учащихся: умение работы с мячом для развития: выворотности, гибкости, пластики, координации движений, выносливости и силы, путѐм повторения и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

***ЗАДАЧИ урока:***

***1) Образовательные:*** закрепление знаний, умений и навыков полученных на предыдущих уроках; развитие осмысленного исполнения движений; развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся (урок партерной гимнастики – это система движений, призванная сделать тело исполнителя дисциплинированным, подвижным и пластичным) Подготовить себя к будущим успехам в любых жанрах хореографии.

***2) Развивающие:*** развить у учащихся: выворотность, гибкость, пластику, координацию движений; укрепление опорно – двигательного аппарата; развитие выносливости, силы и постановки дыхания; развитие у учащихся точного, музыкального и эмоционально – выразительного исполнения выученных упражнений; психологическое раскрепощение учащихся.

***3) Воспитательные:*** формирование эстетического воспитания, умение вести себя в коллективе; формирование чувства ответственности; активизация творческих способностей; умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

***МЕТОДЫ обучения:***

• наглядный (практический показ);

• словесный (объяснение, беседа);

• метод контактного (индивидуального) обучения – только при полном контакте с педагогом, возможно достичь желаемого результата;

• метод контроля и самоконтроля. Самоконтроль, в данном возрасте, достаточно сложная задача – выполняется с помощью зеркал, при постоянном контроле учителя;

• игровой (игровая форма подачи материала).

***СРЕДСТВА обучения***:

• музыкальный центр (ТСО);

• коврики;

• небольшие резиновые мячики;

***ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ технологии:***

• игровая технология;

• здоровья сберегающая технология;

• личностно – ориентированная технология с дифференцированным подходом.

***МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ связи***:

• гимнастика;

• слушание музыки;

• ритмика;

Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) на занятии: www.horeograf.com. Сайт посвящѐн хореографам и танцорам.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока. | Ход урока. | Рекомендации. | Время. |
| **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**  • Вход учащихся в танцевальный зал  • Организационный момент  Техника безопасности.  • Объяснение Технические сведения. | Ребята входят в зал. Выстраиваются в одну линию.  Объяснение техники безопасности при работе с мячом.  Организационный момент: (обозначение темы и цели урока). |  | 2 мин. |
|  | Поклон под музыку (размер 4/4)  • Разминка по кругу  ( музыкальное сопровождение – музыка к песне «Пусть всегда будет солнце»)  1) танцевальный шаг с носка;  2) шаги на полупальцах, на пятках;  3) бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;  4) жете вперѐд, жете назад, жете попеременно  (4 жете вперѐд и 4 жете назад);  5) подскоки;  6) боковой галоп; 7) танцевальный шаг с носка;  8) 4 танцевальных шага и 4 марша (шаги с высокоподнятым коленом);  9) марш (шаги с высокоподнятым коленом) на месте. | Самостоятельно и грамотно выполнять движения на середине зала и по в движении, координируя их с движениями рук и головы. Уметь выполнять движения осознанно, а не механически. Уметь давать адекватную оценку и самооценку своему исполнительскому | 4 мин. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**  Упражнения с мячом.   1. Для мышц рук и плечевого пояса. 2. Для мышц живота. 3. Для мышц спины. 4. Для косых мышц туловища. 5. Упражнения общего воздействия. 6. Упражнения для мышц ног и тазового пояса. 7. Упражнения в парах. | ***Для мышц рук и плечевого пояса.***   * И. п. — о. с, мяч внизу.   1 — мяч вперед;  2 — мяч вверх;  3 — мяч вперед;  4 — и. п. То же самое, но на восемь счетов.  Варианты: и. п. — то же.  1 — правую ногу назад на носок, мяч вверх;  2 — и. п.;  3-4 — то же самое другой ногой; то же, но мах назад.   * И. п. — о. с., мяч внизу сзади.   1 — мяч назад;  2 — и. п.  Варианты: и. п. — то же.  1-3 — три пружинящие рывка назад;  4 — и. п.;  1 — мяч назад;  2-3 — держать;  4 — и. п.   * И. п. — о. с., мяч внизу.   1 — мяч вперед;  2 — мяч за голову;  3 — мяч вперед;  4 — и. п.  Вариант: то же самое, выставляя правую  (левую) ногу назад на носок.   * И. п. — о. с., мяч вверху.   1 — руки в стороны, мяч в левой руке;  2 — и. п.;  3-4 — то же самое в другую сторону.  Вариант:  2-3 — держать;  4 — и. п.;  5-8 — то же самое в другую сторону.   * И. п. — лежа на спине, мяч на бедрах.   1-4 — мяч вперед и на четыре счета  медленно круг мячом вправо;  5-8 — то же самое влево и вернуться в и. п.   * И. п. — лежа на спине, согнув ноги, мяч   впереди.  1-2 — мяч медленно влево, лопатки от пола  не отрывать;  3-4 — и. п.;  5-8 — то же самое в другую сторону.   * И. п. — лежа на спине, мяч на бедрах.   1-2 — мяч за голову, коснуться пола;  3-4 — и. п.  ***Для мышц живота.***   * И. п. — сидя, упор сзади, мяч между стопами.   1 — согнуть ноги;  2 — и. п.   * И. п. — лежа на спине, мяч зажат между   стопами, руки вдоль тела.  1-2 — медленно согнуть ноги вперед;  3-4 — и. п.   * И. п. — лежа на спине, ноги вперед, мяч   между стопами, руки за головой.  1 — согнуть ноги, голени горизонтально  полу;  2 — и. п.   * И. п. — сидя, руки в стороны, мяч на   правой руке.  1 — правую руку вперед и переложить мяч  под ногой в левую руку;  2 — сидя, руки в стороны, мяч в левой  руке;  3-4 — то же самое другой ногой.   * И. п. — сед, мяч на полу возле левого   колена.  1 —согнуть ноги;  2 — прокатить мяч вправо;  3 — то же самое в другую сторону;  4 — выпрямить ноги.   * И. п. — лежа на спине, мяч между стопами,   руки за головой.  1-2 — мяч вперед;  3-4 — и. п. То же самое на каждый счет.   * И. п. — лежа на спине, мяч между стопами,   руки вверху.  1 — сесть, руки вперед (наклон и коснуться  руками мяча);  2 — и. п.  То же самое, но на два счета сесть и на два  счета лечь.   * И. п. — лежа на спине, руки в стороны, мяч   между стопами.  1-2 - сгруппировавшись  3-4 — и. п.   * И. п. — лежа на спине, мяч на бедрах.   1 — сесть, мяч вверх, смотреть на мяч;  2 — мяч вперед;  3-4 — медленно лечь в и. п.  ***Для мышц спины.***   * И. п. — узкая стойка, мяч на голове.   1-2 — наклон вперед, мяч вперед;  3-4 — и. п.;  5 — наклон вперед, мяч вверх;  6-7 — держать;  8 — и. п.   * И. п. — стойка, ноги врозь, мяч вверху.   1 — наклон вперед, мяч за голову;  2 — мяч вверх;  3 — мяч за голову;  4 — и. п.   * И. п. — о. с., мяч впереди.   1-2 — медленно наклон вперед  прогнувшись, мяч вверх;  3-4 — и. п.;  5 — наклон вперед прогнувшись, мяч  вперед;  6-7 — держать;  8 — и. п.   * И. п. — сидя на пятках, мяч внизу.   1 — мяч вверх;  2 — наклон, мячом коснуться пола;  3 — мяч вверх;  4 — и. п.;  5-6 — медленно наклониться, касаясь  мячом пола;  7-8 — медленно вернуться в и. п.   * И. п. — лежа на животе, мяч вверху.   1-2 — прогнуться, мяч вверх;  3-4 — и. п.;  5 — прогнуться (поднять плечи);  6-7 — держать;  8 — и. п.  ***Для косых мышц туловища.***   * И. п. — сидя, мяч на бедрах.   1 — мяч вперед;  2 — коснуться мячом пола подальше  вправо (на уровне колена);  3 — то же самое влево;  4 — и. п.   * И. п. — сидя, ноги врозь (не широко), мяч   на бедрах.  1 — мяч вверх;  2 — поворот корпуса влево, смотреть на  мяч;  3 — то же самое вправо;  4 — и. п.  Вариант: и. п. — мяч вверху.   * И. п. — стойка на коленях, мяч внизу.   1 — мяч вверх;  2 — сидя на пятках, мячом коснуться пола  справа возле пяток;  3 — стойка на коленях, мяч вверх;  4 — и. п.;  5-8 — то же самое в другую сторону.   * И. п. — сидя, ноги врозь, мяч вверху.   1-2 — с поворотом корпуса вправо, руки в  стороны, мяч на правой руке, смотреть на  мяч;  3-4 — и. п.;  5-8 — то же самое в другую сторону.   * И. п. — сидя, мяч на коленях.   1-4 — с поворотом корпуса вправо  прокатить мяч за спиной влево, потом  повернуться влево и взять мяч — и. п.;  5-8 — то же самое в другую сторону.    ***Упражнения общего воздействия***   * И. п. — стойка на коленях, мяч внизу.   1 — с поворотом корпуса вправо руки  вперед и в стороны, мяч на правой руке,  кисть на уровне плеча;  2 — и. п.;  3-4 — то же самое в другую сторону.   * И. п. — о. с., мяч внизу.   1 — глубокий выпад правой ногой, мяч  вверх;  2 — наклон назад, смотреть на мяч;  3 — выпрямиться;  4 — толчком правой ноги вернуться в и. п.;  5-8 — то же самое другой ногой.   * И. п. — стойка, ноги врозь, мяч внизу.   1-4 — наклон вперед и круговое движение  корпусом в правую сторону;  5-8 — то же самое в другую сторону.   * И. п. — лежа на спине, руки в стороны,   ноги вперед, мяч между стопами.  1-2 — мяч вправо, постараться положить  его вправо на пол;  3-4 — и. п.;  5-8 — то же самое в другую сторону.   * И. п. — упор лежа, мяч на полу справа   возле кистей.  1 — переступить правой рукой через мяч  (мяч между руками);  2 — переступить левой рукой через мяч  (мяч слева от рук);  3-4 — обратным движением перейти в и. п.  ***Упражнения для мышц ног и тазового пояса.***   * И. п. — сидя, мяч на бедрах.   1 — мяч вверх;  2 — наклон, мяч к носкам;  3 — выпрямиться, мяч вверх;  4 — и. п.   * И. п. — сидя, ноги врозь как можно шире,   мяч вверху.  1-3 — три пружинящие наклона к правой  ноге, мячом коснуться пальцев;  4 — и. п.;  5-8 — то же самое к другой ноге.   * И. п. — о. с., мяч внизу.   1 — мяч вперед и махом правой ноги  коснуться носком мяча;  2 — и. п.;  3-4 — то же самое другой ногой.   * И. п. — широкая стойка, мяч внизу на   ладони правой руки.  1-2 — наклон к правой ноге и переложить  мяч в правую руку за ногой ;  3-4 — выпрямиться, вернуться в и. п.;  5-8 — то же самое к другой ноге.   * И. п. — о. с., мяч на ладони левой руки   внизу.  1-3 — наклон и, обводя мяч вокруг ног,  передать мяч в правую руку;  4 — и. п.;  5-8 — то же самое в другую сторону.   * И. п. — о. с., мяч внизу.   1 — наклон, мяч на пол влево;  2-3 — обвести мяч вокруг ног, прокачивая  его по полу;  4 — и. п.;  5-8 — то же самое в другую сторону.  ***Упражнения в парах.***   * И. п. — оба в стойке ноги врозь, лицом друг к другу и в наклоне вперед, мяч у   вытянутых руках.  1-3 — три пружинящие наклона ;  4 — и. п.   * И. п. — стойка на расстоянии большого шага, лицом друг к другу, мяч на полу между   партнерами.  1 — наклон, взяться за мяч;  2-3 — круг мячом влево, положить мяч на пол;  4 — и. п.;  5-8 — то же самое в другую сторону.   * И. п. — стойка на расстоянии шага, лицом друг к другу, мяч впереди, его держат оба   партнера.  1-3 — три пружинящие приседа;  4 — и. п.   * И. п. — стоя спинами друг к другу, нажимать поясницами на мяч и удерживать его.   1-2 — на два счета присесть;  3-4 — встать.   * И. п. — первый в стойке ноги врозь удерживает мяч на высоте пояса; второй стоит   перед ним на расстоянии полушага. Второй ударом руки пытается выбить мяч с рук  первого.   * И. п. — первый лежит на спине, мяч между стопами; второй стоит на расстоянии   полушага от ног первого. Первый поднимает мяч слегка согнутыми ногами и крепко  зажимает мяч стопами; второй пытается рукой выбить мяч.   * И. п. — первый лежит на спине, мяч между стопами, руки за головой; второй в упоре,   стоя на коленях возле головы первого, руки на его плечах, ближе к локтям. Первый  поднимает мяч вперед и делает круговые движения мячом в одну сторону, а потом в  другую и возвращается в и. п.   * И. п. — первый лежит на спине, мяч в вытянутых руках (на полу); второй в упоре,   стоя на коленях, руки на голеностопах первого. Первый медленно переходит в  положение сидя, мяч за голову и, выпрямляя руки, возвращается в и. п.   * И. п. — первый лежит на животе, мяч в вытянутых руках; второй в упоре, стоя на   коленях, руки на голеностопах первого. Первый выполняет подъемы корпуса, второй  прижимает ноги первого к полу. | Музыкально, и точно выполнять упражнения с мячом.  Движение мяча сопровождается  взглядом.  Отводя мяч назад, корпус вперед не  наклонять, сохранять правильную  осанку.  В положении мяч вперед удерживать  мяч на высоте плеча, а в положении мяч  за голову не опускать голову.  В положении руки в стороны смотреть  на мяч, кисти рук на высоте плеч, плечи  опустить, голову поднять.  Лопатки от пола не отрывать, пятки  прижаты к полу, руки прямые.  Пятки от пола не отрывать, носки  вытянуть.  Сгибая и разгибая ноги, не касаться  мячом пола.  Таз от пола не отрывать.  Мяч на высоте плеча (руки в стороны),  передача мяча под прямой ногой.  Поднимать прямые ноги без рывка.  Мяч от пола не отрывать.  Группировку выполнять плотнее,  голову к коленям, а мяч ближе к тазу.  В положении сидя спина прямая,  смотреть прямо, мяч удерживать на  высоте плеч.  В наклоне смотреть на мяч, для  удержания равновесия слегка  оттянуться назад.  В наклоне прогнуться, ноги не сгибать.  Ноги не сгибать, в наклоне  прогнувшись смотреть на мяч.  Наклоняясь, стараться не поднимать таз.    Ноги от пола не отрывать.    Не наклоняться, касаясь мячом пола.    На каждый  счет повороты корпуса вправо и влево.  Пятки от пола не отрывать.  Пятки от пола не отрывать, мяч на  высоте плеча.  Во время поворота корпус в сторону не  наклонять, смотреть через плечо на мяч.  Во время поворота с места не  сдвигаться, спину держать прямо.  Смотреть во время поворота на мяч,  голова, корпус и бедра составляют  прямую линию, мяч удерживать на  высоте плеча.  Нога, которая стоит сзади, прямая, упор  внутренней стороной стопы.  Амплитуда движений как можно  больше, во время выполнения смотреть  на мяч.  Варианты:  а) то же самое, но выполнять упражнение  на восемь счетов в каждую сторону;  б) движения мячом в стороны на каждый  счет; круг мячом в правую сторону, а потом  в левую.  Вариант: наступать руками на мяч.  Выполняя упражнение, стараться сохранять  прямое положение корпуса.  Во время выполнения смотреть на мяч,  ноги в коленях не сгибать.  Наклоняясь к правой ноге, пальцы  левой ноги потянуть на себя, ноги прямые.  Вариант: то же самое, но и. п. — мяч  вверху.  Мах прямой ногой, мяч на высоте плеч.  Мячом ног не касаться, ноги не сгибать.  Вариант: то же самое, но на два счета в  одну сторону.  Мячом пола и ног не касаться.  Ноги не сгибать и стараться делать  широкий круг, постепенно увеличивая  амплитуду.  Ноги в коленях не сгибать.  Работать слаженно. | 35 мин. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть урока**:  1) Основное построение учащихся для выхода из зала (марш м/р 4/4).  2) Подведение итогов урока.  3) Поклон учащихся (м/р 2/4).  4) Выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение (марш м/р 4/4). |  | В основе всего урока с учащимися положена здоровье сберегающая технология, а также личностно – ориентированная технология с дифференцированным подходом. | 3 мин. |