**План-конспект уроку ритміки для 4 класу**

**Тема:** Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Підготовчі вправи до танців (вправи для стоп ;піднімання напівпальці, виставляння ноги на носок, напівприсідання ). Рухлива гра .

**Завдання:**

1.Формування просторових уявлень,розвиток рухових навичок .

2. Керування темпом рухів та узгодження рухів із музикою;

3. Розвиток відчуття ритму та здатності відчувати у музиці, рухах і мові ритмічну виразність;

4. Корекція недостатньої диференційованості й координованості рухів у просторі

5.Формування позитивних рис характеру – наполегливості, вимогливості, терпеливості.

**Інвентар**, свисток , музичний програвач ,годинник .

**Дата проведення: Присутні: Відсутні :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/у | Зміст уроку | Дозування хв | Організаційно-методичні вказівки |
| Підготовча частина (10хв.) | **1**.Шикування класу в шеренгу:  - привітання;  - оголошення завдань уроку. | 1 | Фронтальний метод організації учнів, звернути увагу на рівняння в шерензі та інтервал(руки в боки) |
| **2.** Інструктаж з Б.Ж.Д | 1 |  |
| **3.** Підрахунок ЧСС за 6 с. | 30 с | ЧСС не перевищувати 70-75 уд\хв.(7-8)р |
| **4**. Організаційні вправи:  - перешикування у 2 ,3 шеренги;  - перешикування у 2 ,3 колони; | 1 | Чіткість виконання команд. |
| **5**.Різновиди ходьби:  -на носках;  - на п’ятках;  - на зовнішній стороні стопи;  -на внутрішній стороні стопи;  - у напівприсіданні :  - приставним кроком лівим боком  - приставним кроком правим боком | 2 | Клас працює потоковим методом  Звернути увагу на виворітність стоп ,на поставу і на темп виконання |
| **6**.Біг:  - звичайний біг;  - правим боком приставним кроком;  - лівим боком приставним кроком;  - з прямими ногами, руки на поясі;  -підскоком ; | 2 | Звернути увагу на дітей з червоними кружечками. У середньому темпі; Звернути увагу потаву, на чіткість виконання ,темп,носочки |
| **7**.Вправи на відновлення дихання  Повільна ходьба по залу  В.п.- О.с  Вправа довільного зниження ритму дихання і його поглиблення по рекомендації вчителя. | 2 | Ходьба, руки піднімаємо вгору – вдих, опускаємо – видих.  Дихати через ніс |
| **8**.Контроль ЧСС за 6 с | 30 с. | Середнє до 140 уд\хв.(14) |
| Основна частина уроку (26 хв.) | **1**. Комплекс загально розвивальних вправ  на носках, руки на поясі  - нахили головою вліво, вправо;  - повороти голови: ліворуч, праворуч;  - ходьба у напівприсиді , руки перед собою;  - колові оберти кистями рук: - на зовнішній стороні ступні;  - на внутрішній стороні ступні.  **2**. Чергування різних способів пересувань по залу під різний темп музики .  **3.** Підготовчі вправи до танців ( вправи для ступні ;піднімання на півпальці, виставляння ноги на носок, напівприсідання ).  ноги на ширині плечей, ліва рука вгорі:   1. Нахил тулуба праворуч; 2. Вихідне положення   3-4 Те саме в іншу сторону  2) В. п. ноги на ширині плечей, руки вгорі на замку:   1. Нахил тулуба до лівої, 2. До середини 3. До правої ноги. 4. В.п.   3) В. п. на ширині плечей, руки до плечей:   1. Коліном правої ноги до правого ліктя; 2. В. п. 3. Те саме іншою рукою і ногою.   4) В. п. ноги на ширині плечей, руки перед собою:   1. Лівою ногою до правої руки; 2. В. п. 3. Правою ногою до лівої руки; 4. В.П.   5) В. п. – О. С.   1. Випад лівою ногою: 2. В. п. 3. Випад правою ногою; 4. В. п.   6) В. п. – О.С. руки на поясі:  1-4 – стрибки на лівій нозі;  5-8 – правій нозі:.  **5.**  Піднімання на півпальці.  Підніміться на носочки , постійте так декілька секунд, повільно опустіться на п'яти, постійте на п'ятах. Повторіть вправу 5-10 разів.  Підніміть перед собою праву ногу, зробіть 3-5 кругових рухів ступнею - спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти неї.  Підніміть перед собою праву ногу, відведіть її в бік, зробіть 3-5 кругових рухів ступнею - спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти неї.  Енергійно підніміть праву ногу потім ліву - вперед і вгору, а потім назад і вгору.  Ходіть по залу стаючи спочатку на п'яту й поступово плавно переносячи вагу тіла на носок, поперемінно правою і лівою ногою.  Ходіть тільки на п'ятах, спочатку стаючи на їхню внутрішню частину, а потім на зовнішню.  Ходіть по залу на зовнішньо-бічних і зовнішньо-внутрішніх кістках стоп.  6.Рухлива гра . « Сова ».  Правила гри. Музика лунає –це день. Виконуємо вправи ,елементи вправ які вивчили сьогодні ,музики немає –ніч всі завмирають у зручній для дитини позі «Сова» починає полювання .на тих хто поворухнувся ( діти сідають на лаву).Почерзі обирається ведучий . | 3      2  8  5  2  8 | Звернути увагу на техніку виконання  Дисципліна.  8 р. ліворуч  8 раз праворуч;    Клас ділиться на 3 колони.  Музичний супровід.  Вправи виконуються зі зміною темпу ,  дисципліна  Звернути увагу на поставу  Слідкувати за поставою  Те ж саме повторіть лівою ногою.  поперемінно правою і лівою ногою.  Незгинаємо у колінному суглобі,намагаємося виконувати з амплітудою .  Тримаємо рівновагу  Руки на поясі  Нагалосити на старанність учнів , і хто потрапить до рук « Сови » більш чим 3 рази залишатиметься спостерігачем . |
| Заключ-на части на (4хв.) | **1.**Вправи на відновлення дихання.  **2.** Ходьба у повільному темпі під рахунок  **3.**  Підрахунок ЧСС за 6 с ( 12-13 )  **4.** Підведення підсумків  До побачення | 1  1  30 с  1.30с | Вдих і видих виконувати на чотири рахунки  Видих робити якомога довше  120-130 уд.\ хв.  Відмітити кожного .  Організовано ідемо до класу. |