

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Балашова Саратовской области»

Физическая культура

Тема урока

Ритмическая гимнастика «Танцевальная аэробика»

Класс 7 (девочки)

**Борщёва Ирина Николаевна**  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной  
категории

2015-2016 учебный год

**Тема:** Ритмическая гимнастика «Танцевальная аэробика»

**Цель:** развитие музыкальности и ритма средствами музыки и ритмических движений, танцевальных и пластических этюдов.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию правильной осанки;
2. Развивать чувства ритма, координации движений;
3. Развивать гибкость, координацию, выносливость;
4. Содействовать развитию памяти, внимания, воображения;

**Тип урока:** образовательно-тренировочный

**Вид урока:** по элементы аэробики и ритмики

**Формы организации урока:**

коллективная, групповая.

**Методы и методические приёмы:**

- ✓ Словесные, наглядные, практические.
- ✓ Метод объяснительно-иллюстративный
- ✓ Метод частично-поисковый
- ✓ Метод фронтальной, групповой работы (самостоятельная работа)
- ✓ Метод упражнений

**Приёмы:** взаимоконтроль, самостоятельная работа;

**Применяемые педагогические технологии:**

- ✓ личностно-ориентированные технологии;
- ✓ исследовательский-проблемный (частично-поисковый);
- ✓ разноуровневое обучение;
- ✓ технология коллективного взаимного обучения;
- ✓ здоровьесберегающая.

**Материально-техническое обеспечение урока:** компьютер, гимнастические коврики.

№ п/п	Этапы урока		Частная задача этапа	Методы, средства, формы организации, результат, методы контроля и оценивания	Универсальные учебные действия
	Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
	<b>I. Организационный момент</b>				
	Создание проблемной ситуации Можно ли улучшить свою осанку с помощью ритмической гимнастики?	Активное участие в диалоге с преподавателем 1. Что такое осанка? 2. Как улучшить осанку? 3. Какие упражнения для улучшения осанки вы знаете?	Мотивировать деятельность учащихся на предстоящий урок.	Метод словесный. Фронтальная форма. Опрос в устной форме, вызов. Частично-поисковый. Результат: готовность класса и спортзала к уроку; участие в обсуждении проблемной ситуации.	<i>Коммуникативные:</i> умение участвовать в диалоге по заданной теме, устанавливать рабочее отношение, слушать и слышать друг друга, умение высказываться по существу.
	<b>II. Постановка, цели урока</b>				
	Тема: Ритмическая гимнастика «Танцевальная аэробика». Знакомство с планом урока.	Активное участие в диалоге с учителем.		Метод словесный. Фронтальная форма. Опрос в устной форме, вызов. Частично-поисковый. Выделение и формулирование учебной цели. Результат: организованная активность учащихся.	<i>Коммуникативные:</i> умение участвовать в диалоге по заданной теме. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают их.
	<b>III. Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока</b>				
	Сообщение обучающимся задач этапа, средств и методики оценивания.	Восприятие объяснения.	Мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.	Словесный метод (объяснение, инструктирование, беседа), фронтальная форма	<i>Коммуникативные:</i> умение воспринимать объяснение педагога, умение обсуждать результаты совместной деятельности
	Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся. Техника безопасности на уроках аэробики и ритмики. Ходьба в колонне по одному, перестроение в 2-4	Восприятие объяснения учителя, выполнение строевой подготовки, ОРУ, соблюдение техники безопасности.	Подготовка организма к выполнению технических действий, активизация психических процессов.	Метод наблюдения, упражнения, наглядный. Фронтальная: практическое выполнение; самоконтроль учащихся при выполнении ОРУ.	<i>Коммуникативные:</i> умение воспринимать объяснения педагога. <i>Личностные:</i> Умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока

	колонны. ОРУ на месте под музыку, корректировка выполнений упражнений.				
	<b>VI. Обучение техническим действиям</b>				
Основная часть урока	Напоминает учащимся правильную технику выполнения базовых шагов и знакомит с критериями оценивания.	Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя.	Мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.	Словесный, наглядный.	<i>Познавательные:</i> Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. <i>Регулятивные:</i> Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.
	1. Организует выполнение заданий под музыку: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Степ-тач</li> <li>• Степ-тач «захлест»</li> <li>• Степ-тач «колено»</li> <li>• Степ-тач</li> <li>• Степ-тач касание вперед</li> <li>• Степ-тач касание назад</li> <li>• Соединение всех базовых шагов</li> <li>• Дабл степ-тач</li> <li>• Грейн-вайн</li> <li>• Грейн-вайн «захлест»</li> <li>• Грейн-вайн «колено»</li> <li>• Степ-тач</li> <li>• Соединение: Степ- тач, Степ-тач «захлест», Степ-тач «колено», Степ-тач касание вперед, Степ-тач касание назад, Дабл степ-</li> </ul>	Внимательно слушают и воспринимают информацию. Выполняют упражнения, оценивают результат своей деятельности.	Выполнение упражнений	Метод – упражнения, наблюдения. Частично- поисковый	<i>Познавательные:</i> Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. <i>Регулятивные:</i> Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• тач, Грейн-вайн, Грейн-вайн «захлест», Грейн-вайн «колено», Степ-тач</li> <li>• Марш</li> <li>• Мамбо</li> <li>• Ви-степ</li> <li>• А-степ</li> <li>• Марш</li> <li>• Степ-тач</li> <li>• Соединение всех элементов</li> </ul> <p>2. Работа в группах</p>				
<b>V. Решение проблемы</b>				
<p>Активизирует и направляет работу учащихся, корректирует ответы учащихся (по мере необходимости), обобщает их</p>	<p>Предлагают: - варианты решения проблемы на основе анализа своей работы на предшествующих этапах урока.</p>	<p>Сформировать общий вывод по решению проблемы.</p>	<p>Метод словесный (беседа, разбор, комментарии), проблемный метод. Фронтальная форма. Частично-поисковый. Результат: поиск и выделение необходимой информации.</p>	<p><i>Личностные:</i> Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <i>Коммуникативные:</i> Адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности <i>Познавательные:</i> осуществление комплексного анализа своей деятельности <i>Регулятивные:</i> Принимать и осуществлять учебную задачу, планировать свои действия, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.</p>
<b>VI. Рефлексия.</b>				
<p>Создание доброжелательной обстановки. Лягте на спину, руки вдоль тела, полностью расслабьтесь. Представьте</p>	<p>Говорят какие цвета они увидели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ красный – тепло</li> <li>✓ чёрный – грусть</li> <li>✓ зелёный, голубой –</li> </ul>	<p>Мотивировать на положительный результат. Осознать результат собственной</p>	<p>Метод словесный. Фронтальная форма. Опрос в устной форме. Результат: самоанализ, самоконтроль.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения. <i>Личностные:</i> формирование</p>

любой цвет. Он через макушку заполняет все ваше тело, доходя до пяток. Зафиксируйте его на 20 секунд, потом позвольте цветцу покинуть ваше тело. Выбор цвета зависит от вашего настроения и потребностей.	покой	деятельности на уроке.		положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью
<b>VII. Подведение итогов урока</b>				
Подведение итогов. Выставление оценок.	Проводят анализ, разбор ошибок.	Создать положительную атмосферу в классе.	Метод словесный (беседа, разбор комментария). Фронтальная форма. Частично-поисковый (при подведении результатов). Выделение необходимой информации.	<i>Регулятивные:</i> Умение видеть собственные проблемы и адекватно оценивать результаты собственной деятельности
Домашнее задание. Объясняет сущность домашнего задания. Предоставляет выбор заданий с использованием учебника и дополнительных источников информации.	Самостоятельно выбирают упражнения для выполнения домашнего задания	Осознать собственную деятельность на уроке, подвести итоги урока.	Словесный (объяснения, указания). Фронтальный. Частично-поисковый	<i>Познавательные:</i> осуществлять актуализацию полученных знаний в соответствии с уровнем усвоения. <i>Коммуникативные:</i> смысловое чтение <i>Регулятивные:</i> адекватно осуществлять самооценку

### Самоанализ урока

**Раздел:** Ритмическая гимнастика

**Тема:** Ритмическая гимнастика «Танцевальная аэробика»

**Задачи:**

1. Способствовать формированию правильной осанки;
2. Развивать чувства ритма, координации движений;
3. Развивать гибкость, координацию, выносливость;
4. Содействовать развитию памяти, внимания, воображения;

Урок проводился в 7 классе. На уроке присутствовало 12 человек (девочек), в соответствии по принципу деления учащихся по группам (полу).

Конспект урока соответствует программным требованиям данного возраста, рабочему плану и поставленным задачам.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для всех учащихся.

Урок начался с построения, приветствия. Далее урок проходил под музыкальное сопровождение. Моей задачей в ходе урока была дать ученикам начальную хореографическую подготовку, удовлетворить их потребность в двигательной активности, обучить чувству ритма, танцевальной выразительности, координации движений.

**Подготовительная часть проходила 10 минут.**

В подготовительную часть урока входили три этапа.

**Организационный момент.** Создание проблемной ситуации, ответы на вопросы, где решалась задача на мотивацию деятельности учащихся на предстоящий урок.

**Постановка, цели урока.** Учащиеся самостоятельно попытались сформулировать тему урока и поставить цель.

**Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока.** Подготовка организма к выполнению технических действий, активизация психических процессов, с учащимися был проведен инструктаж по технике безопасности во время занятий ритмической гимнастикой.

ОРУ выполнялись фронтальным методом. Такой подход наиболее реален. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Комплексы ОРУ на уроках по ритмической гимнастике должны развивать гибкость, координацию. Каждое упражнение имеет свое название, что облегчает работу при выполнении упражнений. Комплекс упражнений был направлен на подготовку организма к основной части урока, а также для формирования правильной осанки.

**Основная часть урока продолжалась 25 минут.**

В основной части занятия решались задачи: развивать чувства ритма, координации движений и формированию правильной осанки. Упражнения выполнялись в танцевальной манере.

Были даны базовые шаги ритмической гимнастики, что содействовало совершенствованию двигательных действий. После повторения базовых шагов была дана работа в группах, где учащиеся имели выбор музыки и шагов, чтобы составить свой танцевальный номер.

При решении оздоровительной задачи уделялось внимание функциональному состоянию обучающихся - сочетание нагрузки с активным отдыхом. До и после выполнения комплекса основной части, мною была подсчитана ЧСС у двоих учащихся (1 ребенок – с основной физкультурной группой и 1 ребенок с подготовительной), с целью выявления интенсивности физической нагрузки на организм.

**Заключительная часть урока состояла из трех этапов.**

**Решение проблемы,** где учащиеся сформировали общий вывод по решению проблемы.

**Рефлексия** проводились упражнения на растяжку и расслабление. Это задание помогло ученикам снять воздействие физической нагрузки. Так же были использованы дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно решали немаловажную оздоровительную задачу, развитие дыхательной мускулатуры.

В ходе урока изменялся темп и характер музыкального сопровождения, что соответствовало движениям. В подготовительной части урока звучала легкая, веселая музыка, что способствовало настроению и эмоциональному подъему учащихся. В основной части музыкальное сопровождение было более четким, ритмичным с выделением сильных и слабых долей, что соответствовало уровню сложности каждого упражнения. В заключительной части была использована медленная, спокойная музыка, которая способствовала расслаблению и восстановлению организма после полученной нагрузки. Музыкальное сопровождение делает урок более эмоциональным и повышает интерес учащихся к занятиям ритмической гимнастикой. Завершающим моментом заключительной части урока являлось **подведение итогов**, ученицы провели самоанализ и самооценивание занятия, отметили, как класс в целом, так и отдельных учащихся. Также детям было предложено домашнее задание – повторить комплекс упражнений и подобрать музыкальное сопровождение для следующего урока. Путем голосования мы подберем более понравившееся им музыкальное сопровождение на следующее занятие. Это является одним из важных условий повышения активности учащихся, первым шагом к самостоятельным занятиям физической культурой, улучшения их физической подготовленности.

На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный. Обучающиеся были активны и эмоциональны.

В целом урок проходил на хорошем организационном уровне. В ходе всего занятия я занимала такое место, чтобы держать в поле зрения всех учащихся класса. На протяжении всего урока я концентрировала свое внимание на правильном выполнении занимающимися ОРУ и, по мере необходимости, делала методические замечания. На протяжении всего занятия сохранялось оздоровительное и образовательное значение урока. Хочу так же отметить, высокую дисциплинированность класса и их интерес и желание качественно выполнять упражнения.