

Сулимович Линда Богдановна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

лицей № 3

Город Сургут, Тюменская область

ПЛАН-КОНСПЕКТ НЕСТАНДАРТНОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 4 КЛАССА: «РАЗУЧИВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ  
И СОЕДИНЕНИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КОМБИНАЦИИ "РОК-Н-РОЛЛ»

Дата проведения: 1.11.2013г.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 8.00-8.40

Цель: привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой посредством танцевальных движений.

Задачи урока:

1. освоение простейших элементов танцевальной комбинации «рок-н-ролл»;
2. развитие физических качеств (координационные способности, гибкость);
3. воспитание чувства ритма и коллективизма.

Инвентарь и оборудование: гимнастические палки (25 штук), гимнастические коврики (25 штук), магнитофон, диск с музыкой.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
Подготовительная часть	Вводно-подготовительная часть	12 мин		
	1. Построение 2. Сообщение темы и задач урока	1 мин	«В одну шеренгу - Становись!»	Коммуникативные: добывать недостающую



				информацию с помощью вопросов.
1.Ходьба: -на носках, правая рука вверх, левая в сторону; -на пятках, правая рука за голову, левая за спину. 2. Бег - галопом правым боком, руки в стороны; - то же, другим боком. 3.Ходьба с восстановлением дыхания	1 круг 1 круг 5 кругов 1 круг 1 круг 2 круга	«Напра-Во раз два, Налево в обход шагом - Марш!» -руки прямые -подбородок выше «Бегом-Марш!» -дистанция два шага -спина прямая  «Руки вверх-вдох, вниз-выдох!»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по заданному образцу.	
Перестроение из одной шеренги в две	30 сек	Инструктаж по ТБ. Ученикам напоминаем перед началом выполнения заданий - соблюдение интервала, дистанции.		
Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой I. И. п. - основная стойка, палка внизу 1-2 -палку вверх, на носки 3-4 –то же. II. И.п. – о.с., палка за головой. 1- левую ногу назад на носок, палку вверх 2-и.п. 3-4 -то же правой ногой. III. И. п. – стойка ноги врозь, палку вверху 1-2 – наклоны туловища вперед 3-4 – то же назад. IV. И. п. - о.с., палка стоит вертикально и придерживается руками. 1- отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее; 2 - поймать палку – и. п. 3-4 - то же правой ногой. V. И. п.-стойка ноги вместе, палка внизу.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	Чтобы не терять равновесие, подниматься на носки следует тогда, когда руки с палкой будут вверху.  -наклоны ниже  -выше мах  -колени прямые  -спина прямая	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по заданному образцу.	



	<p>1-4 - поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5-8 -встать, не касаясь руками и палкой пола. VI. И. п. – о.с., палка спереди. 1- Подбросить палку вверх. 2 – 3 –Присесть, поймать палку двумя руками. 4 – И. п. VII. И. п. – палка сбоку на полу, прыжки на двух через палку, боком влево и вправо. VIII. И.п.- о.с., палка внизу. 1-прыжок ноги врозь, палка вперед, 2-прыжок в стойку ноги врозь, палка вверх 3-прыжок ноги врозь, палка вперед 4- и.п.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>-спина прямая</p> <p>-будьте внимательнее</p> <p>-выше выполняем прыжки</p> <p>-руки прямые -спина прямая -прыжок выше</p>	
	Основная часть урока	25 мин		
Основная часть	<p>1.Опрос у детей о танцевальных направлениях</p> <p>2.Танцевальные движения «рок-н-ролл».</p> <p>3.То же, под музыку.</p> <p>4.Показ танца под музыку в группах из 5 человек</p>		<p>- Какие танцевальные направления вы знаете? Дети: ответ (рок-н-ролл, румба, танго, хип-хоп, брэйкданс, латина, русско-народные и др.) -будьте внимательнее -выполнять точно под музыку -будьте внимательны -следите друг за другом</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя, сохранять заданную цель <i>Познавательные</i> :</p>



				проанализировать свою деятельность, самостоятельно создать способы решения проблем.
Заключительная часть	Заключительная часть урока	3 минут		
	1. и.п.-сед углом, руки вверх-наклоны вперед; 2. и.п. – сед углом ноги врозь, руки вверх- наклоны вперед.	1 мин 1 мин	-колени не сгибать -ниже наклон -носки оттянуты	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по заданному образцу.
	1.Подведение итогов урока 2.Домашнее задание	1 мин		

