**Конспект урока физкультуры для девушек 10 класс (оздоровительный фитнес)**

**Тема:** « Развитие двигательных навыков и умений на уроке ритмической гимнастики»

**Осипова Светлана Анатольевна,**

учитель физической культуры и хореографии

МОУ «Гимназия №3», г.Ярославля

**Цели и задачи урока:**

1) Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики;

2) Развитие гибкости, координации движений, формировать правильную осанку;

3) Совершенствовать технику выполнения комбинации из танцевальных элементов.

**Тип урока:** обучающе - развивающий

**Методы проведения:** фронтальный, групповой.

**Место проведения:** класс хореографии.

**Инвентарь и оборудование**: магнитофон , флеш –карта.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

**Вводная часть -10 мин.**

Построение и приветствие. Сообщение задач урока и инструктаж по безопасности. Организационно-методические указания. Контроль пульса.

**ОРУ Упражнения в ходьбе:**

а) на носках;

б) на пятках;

в) на внешней и внутренней стороне стопы;

г) в полуприседе;

д) в приседе;

е) прыжки в приседе**.**

***Беговые упражнения:***

а) медленный бег;

б) бег с высоким подниманием бедра;

в) захлестом голени назад;

г) приставными шагами боком ;

д) спиной вперед;

е) с подскоками.

**ОРУ в движении:**

1. И.П. руки на пояс - наклон головы вперед- назад- влево- вправо на каждый шаг – 4серии;

2. И.П. правая рука вверх – на каждый шаг смена положений рук - 8-10 раз;

3. И.П. руки в сторону, 1- 4- круговые движения руками внутрь, 1-4 – наружу - 4 серии;

4. И.П. руки перед грудью в замок на каждый шаг поворот в сторону шагающей ноги- 16 раз;

5. И.П. ходьба – наклоны вперед на каждый шаг, руками коснуться пола-8 раз;

6. И.П. руки вперед на каждый шаг взмах ногой с касанием разноименной руки- 10 раз;

**Специальные упражнения на месте:**

1.И.П. ноги вместе ,руки на поясе ,марш с высоким подниманием колена,4счета прав.рука поднимается вверх в сторону, 4 счета лев.рука также поднимается вверх-в сторону,8раз руки сгибаются перед грудью-повтор.4 раза;

2.И.П. (1) 4 приставных шага вправо, 4 приставных шага влево-повтор.4 раза;

3.И.П. то же, 2 приставных шага вправо,2 приставных шага влево-повтор 8 раз;

4.И.П. то же, 4 выпада с приседанием и отведением прав.ноги назад на носок,поворот корпуса влево; то же с другой ноги в др.сторону-повтор.2 раза;

5.И.П. то же 2 выпада с прав.ноги и выбросом прав.руки вперед; так же с левой ноги-повтор.4 раза;

Контроль пульса.

**Основная часть - 30 мин.**

*Цель деятельности учащихся:* научиться четко под музыку в нужном ритме выполнять движения.

Основная часть включает комплекс упражнений для всех групп мышц. Состоит из20-22 упражнений включающих в себя шаги, наклоны туловища, приседания, махи ногами. Здесь же разучивается комбинация танцевальных движений в стиле «латина».

**Заключительная часть- 5 мин.**

Упражнения на расслабление.

1.И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу: в полуприседе сделать вдох и поднять руки вверх через стороны ,опустить руки –выдох, круговое вращение плечами- повтор.4 раза.

2. И.П. то же : поднять руки вверх на вдохе-опустить руки и наклониться вниз на выдохе-повтор.4 раза;

3.И.П. то же :потянуться за рукой вправо ,согнуть правую ногу в колене, так же влево-повтор.4 раза.

Контроль пульса. Подведение итогов.