

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 37 «Колокольчик»

План-конспект
непосредственно образовательной деятельности по физической культуре
с элементами танца хип-хоп
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Разработала:
учитель физической культуры
Стрельцова Екатерина Романовна



г. Сургут, 2019

МБДОУ: Детский сад №37 «Колокольчик»

Тема: танцевальное направление «Хип-Хоп»

Задачи

Образовательные:

- первичное ознакомление с танцем хип-хоп и его особенностями;
- изучение техники «кача» и нескольких базовых элементов хип-хопа;
- формирование манеры исполнения, развитие чувства стиля хип-хоп танца.

Оздоровительные:

- профилактика простудных заболеваний;
- повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, чувство «коллективности», представление о существующем стиле «хип-хоп».

Коррекционные:

- развитие координационных способностей и выносливости;
- поддержать интерес детей к двигательной деятельности;
- способствовать укреплению физического, психологического здоровья детей и снижению роста заболеваемости.

Место занятия: спортивный зал

Инвентарь: музыкальный материал, ноутбук, видеопроектор, проекционный экран, наклейки с оценками.

Ход занятия:

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ	Формируемые УУД	Современные образовательные технологии
Вводно-подготовительная часть	Построение группы; Проверка готовности обучающихся к занятию; Создание психологического настроя на работу; Сообщение задач занятия «Группа, напра-ВО!» «Налево в обход за направляющим шагом-МАРШ!»	1 мин	Организованное начало занятия; Проверить внешний вид обучающихся;	Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. <i>(Личностные УУД).</i>	Здоровьесберегающая технология
	Ходьба и ее разновидности: 1) Ходьба на носках, руки вверх: 2) Ходьба на пятках, руки за головой. 3) Перекатный шаг, руки на пояс	2 мин	Повышение t тела, подготовка организма к основной работе, активизация функций ЦНС, двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, увеличение амплитуды движений.	Использовать имеющиеся знания и опыт <i>(Регулятивные УУД).</i>	
	«Направляющий, чаще шаг! 1-2-3-4! Легко бегом - МАРШ!» Упражнения в беге: 1) Правым боком шагом галопа, руки на пояс;	2 мин		Распознавать и называть двигательное действие <i>(Познавательные УУД).</i>	

<p>2)Левым боком шагом галопа, руки на пояс;</p> <p>«Направляющий, короче шаг!», «Шагом – МАРШ!» «Руки дугами через стороны вверх - вдох, вниз – выдох»</p> <p>«Группа, налево в колонну по три – МАРШ! СТОЙ! 1-2! Напра-ВО!</p> <p>Специальная разминка</p> <p>Объяснение и выполнение техники кача вниз, сочетание кача с упражнениями для разминки.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: повороты головы с точкой в стороны; наклоны головы в стороны, наклоны вперед-назад, вращение головой; вытягивание шеи вперёд и в стороны;</p> <p>Упражнения для мышц плеч</p>	<p>4 мин</p>	<p>Специально-подготовительные упражнения, максимально приближённые по структуре и воздействию на организм танцора к предстоящей тренировочной деятельности.</p> <p>Следить за выполнением упражнений в быстрый темп музыки.</p>	<p>Восприятие информации, анализ, обобщение <i>(Познавательные УУД).</i></p> <p>Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников <i>(Регулятивные УУД)</i></p>	
---	--------------	--	--	--

<p>и рук: поочередное поднятие плеч с точками; одновременное поднятие плеч с поворотами; поочередное вращение плечами вперед и назад; одновременные махи руками; вращение рук в локтях к себе и от себя; вращение кистями;</p> <p>Упражнения для мышц, спины и пресса: движения грудной клеткой вперед-назад и из стороны в сторону, квадрат; повороты и наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед-назад; вращение корпусом;</p> <p>Упражнения для мышц ног: -подъем согнутой в колене ноги; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону с приседанием; разворот согнутой в колене ноги; круговые движения стопой.</p>		<p>Следить за амплитудой движений.</p>	<p>Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения (Коммуникативные УУД)</p>	
<p>Научить технике различных видов кача:</p>	<p>3 мин</p>	<p>Ноги вместе, колени мягкие, создающие</p>	<p>Соотнесение известного и</p>	<p>Обучение двигательным</p>

Основная часть	<p>-кач вниз (сгибание колен на каждый бит); -кач вверх (на каждый бит разгибание колен, выталкивая тело вверх); -кач вперёд (вариация кача вниз, с наклоном корпуса вперёд); -кач назад (вариация кача вниз с отклонением корпуса назад); -кач в стороны</p> <p>Просмотр видеозаписи с исполнением качественных постановок хип-хоп танца, передающих манеру исполнения.</p> <p>Обсуждение исполнения данных танцев (отличительные особенности, манера, подача, мимика)</p> <p>Обучение базовым движениям в хип-хопе: 1. «Prep» (выполняется кач вниз с</p>	3 мин	<p>эффект пружины, руки на бедрах, руки согнуты в локтевых суставах и направлены в стороны, взгляд вперед. Плечи расслаблены и слегка опущены, в целом корпус мягкий, положение сохранять устойчивым. Выполнять под счет, или темп музыки.</p> <p>Обратить внимание на технику исполнения танцоров, на взрывную силу движений и эмоциональную подачу.</p> <p>Выявить несколько главных правил исполнения движений в хип-хопе.</p> <p>1. Коленки всегда согнуты. Движения руками как будто «кошечка чешет</p>	<p>неизвестного (Регулятивные УУД).</p> <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов (Познавательные УУД).</p> <p>Выделение и анализ необходимой информации (Познавательные УУД)</p> <p>Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении (Коммуникативные УУД)</p> <p>Используют речь для</p>	<p>действиям</p> <p>Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ)</p> <p>Обучение двигательным действиям</p>
		5 мин			

<p>поворотом корпуса немного в диагональ; при этом добавляются движения руками: «кошечки», «курочки»)</p> <p>2. «Kriss Kross» (прыжком ноги накрет – ноги врозь; поворачиваясь в разные стороны).</p> <p>3. «Yes» (перенос тяжести тела с одной ноги на другую, при этом локоть прижимаем к туловищу, ладонь сжимаем в кулак»)</p> <p>4. «Велосипед» (ладони в кулак, как будто крутим педали велосипеда)</p>	<p>2 мин</p>	<p>коготки», затем «курочка машет крыльями».</p> <p>2. Руки на поясе, коленки согнуты, спина прямая. На каждый прыжок меняем ноги</p> <p>3. Коленки согнуты, переносим тяжесть тела на одну ногу, затем на другую.</p> <p>4. Ладонки в кулачках крутим от себя. 2 раза вверху, 2 раза внизу. Переносим тяжесть тела с одной ноги на другую.</p>	<p>регуляции своего действия (Коммуникативные УУД)</p> <p>Способность к волевому усилию (Регулятивные УУД).</p> <p>Освоение способов двигательной деятельности (Личностные УУД). Воспроизведение элементов, показываемых педагогом (Регулятивные УУД)</p>	<p>Технология групповой деятельности</p>
<p>Соединить все движения в одну связку (3 восьмёрки). Повторить 3 раза под музыку. (Развитие выносливости)</p> <p>«А сейчас мы устроим танцевальный батл! Делимся на 2 команды. Задача каждой команды</p>	<p>3 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Стараться не подглядывать друг на друга, вспоминать движения самостоятельно.</p> <p>Батл между командой мальчиков и командой девочек. В конце</p>	<p>Осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем (Регулятивные УУД)</p>	<p>Технология уровневой дифференциации</p>

<p>станцевать круче своего соперника!» Танцевальный батл.</p> <p><i>Растяжка</i> (развитие гибкости) Упражнения на ковриках для развития гибкости: -перекаты вперёд-назад на спине; -сед ноги вместе, наклоны касаясь руками стоп; -сед ноги врозь, наклоны к правой, к левой, в центр; -«бабочка»; -«шпагаты» (правый, левый, поперечный); -«мостик».</p> <p>Подвижная игра «Танцевальная фигура» Ход игры: все обучающиеся встают в произвольном порядке, когда начинает играть музыка, все танцуют любые движения (желательно выученные на занятии). Как только музыка выключается, каждый</p>	<p>3 мин</p> <p>30 сек 30 сек</p>	<p>танцуют вместе и благодарят друг друга за батл.</p> <p>В группировке; Спина прямая, колени не сгибать; Стараться животом коснуться ног и пола; Коленьями коснуться пола; Каждый шпагат по 30 сек.; «Мостик» выполнять из положения стоя – 5 раз.</p> <p>Соблюдать дистанцию на расстоянии вытянутых рук, избегать столкновений. Постараться выбрать наиболее сложную фигуру, отвечающую требованиям хип-хоп танца. Четко следовать</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности <i>(Коммуникативные УУД)</i></p> <p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей <i>(Личностные УУД)</i></p> <p>Уметь ориентироваться при переходе от выполнения одного упражнения к другому <i>(Познавательные УУД)</i></p> <p>Доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам</p>	<p>Игровая технология</p>
--	---------------------------------------	---	---	---------------------------

	<p>должен замереть в какой-либо танцевальной фигуре (позе). Ведущий выбирает понравившуюся фигуру. Кого выбрали, становится ведущим.</p> <p>Построение в одну шеренгу; Выполнение задания на координацию</p>		<p>инструкциям.</p> <p>Стойка на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты. По 10 сек устоять на каждой ноге.</p>	<p>своей команды в процессе игровой деятельности <i>(Коммуникативные УУД).</i></p> <p>Внимательно слушать музыку и двигаться в ритм <i>(Личностные УУД).</i></p> <p>Наблюдение за танцем своих товарищей <i>(Познавательные УУД)</i></p>	
Заключительная часть	<p>Построение Подведение итогов (рефлексия) Дать домашнее задание.</p> <p>Организованный уход из зала</p>	2 мин	Отметить самых внимательных и точных при выполнении движений.	<p>Умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, обобщать полученные знания <i>(Регулятивные УУД)</i></p>	