

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

по художественной гимнастике для спортивно-оздоровительной группы первого года обучения отделения
художественной гимнастики МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ» 2015-2016 учебный год.

Тренер-преподаватель:
Лапсакова Елизавета Александровна

Кировск 2015

Состав учебной группы: 18 человек

Возраст: 5 лет, группа СОГ

Возрастные характеристики занимающихся данного возраста:

С физиологической точки зрения данный возраст называется «периодом вытяжения», когда ребенок может вырасти на 7-10 см. Быстро увеличивается длина конечностей. Развитие опорно-двигательного аппарата еще не завершено. Хорошо развиты крупные мышцы, но еще слабы мелкие. Основная двигательная деятельность направлена на развитие устойчивого равновесия. Формируются основные нервные процессы: возбуждения и торможения.

Тема: «Развитие основных физических качеств»

Цель: добиваться качественного выполнения физических упражнений, способствующих развитию основных физических качеств

Задачи:

Образовательные:

- осваивать основные навыки упражнения с мячом: удержание, отбив, перекат

Развивающие:

- развивать подвижность суставов тела и эластичность мышц тела
- развивать устойчивое равновесие
- развивать координационные способности

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств

Форма учебного занятия: практическое учебное занятие

Форма организации работы: групповая

План занятия:

1. Подготовительная часть (15 мин)

- построение

- приветствие
- сообщение задач учебно-тренировочного занятия
- разминка – подготовка организма

2. Основная часть (60 мин)

- выполнение упражнений на развитие физических качеств
- освоение элементов с мячом
- подвижные игры

3. Заключительная часть (15 мин)

- подведение итогов
- приведение в норму всех систем и функций организма

Ход учебного занятия:

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы и указания
Подготовительная часть			
1. Организовать занимающихся для начала занятия	Построение в левом верхнем углу зала	1 мин	Интервал – 1 шаг
2. Развивать подвижность голеностопных суставов	Гимнастические виды ходьбы и бега	5 мин	Гимнастические виды ходьбы и бега выполняются с натянутыми коленями и стопами
3. Организовать группу для проведения разминки и основной части урока	Перестроение и распределение по залу	2 мин	Интервал - 2 шага, дистанция – 3 шага
4. Развивать подвижность шейных суставов	И. П. – стойка, руки на пояс; Круговые движения головой вправо и влево	По 8 раз	Выполняется с максимальной амплитудой и в медленном темпе
5. Развивать подвижность плечевых суставов	И. П. – стойка, руки вверх; Вращения руками вперед и назад	По 8 раз	Руки прямые, темп невысокий
6. Развивать подвижность суставов позвоночного столба	И. П. – стойка, ноги врозь, руки на пояс; Наклоны туловища вперед и назад		
7. Развивать подвижность коленных суставов	И. П. – полуприсед, руки на коленях; Круговые движения коленями	По 8 раз	Выполняется в медленном темпе

Основная часть

8. Развивать устойчивое равновесие	1) И. П. – стойка, руки на пояс; 1 – подняться на полупальцы; 2 – И. П.	8 раз	Следить, чтоб пятки были вместе, колени прямые и полупальцы как можно выше.
	2) И. П. – стойка, правая стопа на полупальце, руки на пояс; 1 – подняться на два полупальца; 2 – левая на полупальце, правая на полной стопе; 3 - подняться на два полупальца; 4 - правая на полупальце, левая на полной стопе;	8 раз	Максимально поднимать пятку ноги, которая стоит на полупальце.
	3) И. П. – стойка, руки в стороны; 1 – подняться на два полупальца; 2-7 – зафиксировать положение; 8 – И. П.	4 раза	Следить, чтобы гимнастка стояла крепко, не переступала.
	4) То же упражнение, но с	2 раза	Следить, чтобы гимнастка

	<p>закрытыми глазами.</p> <p>5) И. П. – стойка, руки на пояс; 1 – равновесие «пассэ»; 2-7 – зафиксировать положение; 8 – И. П.</p>	по 2 раза	<p>стояла крепко, не переступала.</p> <p>Носок поднятой ноги строго у колена опорной.</p>
9. Развивать эластичность подколенных связок	<p>1) И. П. – стойка, руки вверх; 1 – наклон вниз, «складочка»; 2-7 – зафиксировать положение; 8 – И. П.</p> <p>2) И. П. – сед сидя, сзади; 1 – наклон вперед, «складочка»; 2-7 – зафиксировать положение; 8 – И. П.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Пятки вместе, колени прямые. Живот касается колен.</p> <p>Следить, чтобы колени были прижаты к полу. Живот касается колен.</p>
10. Развивать эластичность паховых связок	<p>1) «Лягушка» Сед, ноги согнуты и разведены в стороны.</p>	4 раза	<p>Колени стараться прижимать к полу. Спина прямая.</p>

	2) Выпады	по 2 раза	Следить, чтобы тазобедренные суставы находились на одной прямой. Нога сзади прямая.
	3) Прямой шпагат	по 2 раза	
11. Развивать подвижность суставов позвоночного столба	1) «Кошечка добрая, злая» Стойка на коленях, руки на полу. Выгнуть спину – кошечка злая, прогнуть спину – кошечка добрая	8 раз	Выполняется с максимальной амплитудой.
	2) «Кошка лезет под забор» И. П. – сед на коленях; 1-4 туловище выпрямляется, лежа на животе, наклон назад; 5-8 – И. П.	4 раза	Грудная клетка скользит по полу, ноги вместе. Выполняется в медленном темпе.
	3) «Корзиночка» И. П. – лежа на животе; 1-4 – наклон назад, согнуть ноги; 5-8 – И. П.	4 раза	Голова тянется как можно сильнее назад, стопы касаются головы.
	4) «Мост» лежа И. П. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой 1-6 – выпрямить руки и	4 раза	Оказывать страховку. Ноги и руки выпрямляются по возможности.

	ноги, поднять спину 7-8 – И. П.		
12. Развивать координационные способности	Игра «Запрещенное движение»	5 мин	Водящий назначает «запрещенное» движение рук. Показывает различные положения рук, занимающиеся повторяют. Тот, кто выполняет «запрещенное» движение, выбывает.
13. Разучить основные движения с мячом	1) Удержание мяча И. П. – стойка, рука вперед, мяч на открытой ладони.	По 4 раза	Каждому показать правильное положение мяча на ладони. Отбивы выполняются не сходя с места. Перекат по прямым рукам.
	2) Отбив мяча двумя руками	16 раз	
	3) И. П. – стойка, руки с мячом вперед, перекаат по двум рукам	8 раз	
Заключительная часть			
14. Восстановить эмоциональное состояние	Игра «Колдунчик»	10 мин	Выбрать 3-х водящих, объяснить правила игры.
15. Построение	Построение в одну шеренгу	1 мин	Построение в левом верхнем углу зала.
16. Подведение итогов	Беседа	4 мин	Подведение итогов занятия, сообщение информации.