

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Кировская детско-юношеская спортивная школа»**

**Конспект учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике
«Отработка элементов упражнений без предмета и с мячом в соревновательный период».**

**Абрамова Ольга Борисовна
тренер - преподаватель.**

г. Кировск 2015

Вид спорта художественная гимнастика Состав учебной группы: 14 человек: девочки.
Возраст: 8-9 лет

Тема: «Отработка элементов упражнений без предмета и с мячом в соревновательный период».

Пояснительная записка

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся детей данного возраста:

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	- Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести.
2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	- Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	- Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки / максимум за определенное время/. Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Данная тема «Совершенствование техники выполнения элементов упражнения и техники работы с предметами» входит в дополнительную образовательную программу «Художественная гимнастика».

Материал, ранее изученный сложен, так как выполнение упражнения с предметами является сложно-координационным действием.

Данной сложности упражнения выполняются обучающимися учебно-тренировочной группы первого года обучения, где они имеют необходимую техническую подготовленность.

Характеристика группы детей: группа девочек - 14 человек, продолжительность занятия сто тридцать пять минут. Учебно-тренировочное занятие дает возможность получить тренеру-преподавателю и обучающимся информацию о ходе подготовки, о правильности, гармоничности и уровне развития физических способностей гимнасток, что позволит им успешно прогрессировать в спортивных достижениях. В процессе развиваются не только физические качества, но и приобретаются необходимые умения и навыки, активизируются сознание и мышление.

У детей закрепляются приобретенные ранее навыки и умения, формируется самостоятельность, активность.

Тип занятия: проверка, оценка и коррекция знаний.

Цель:

Достижение технического и выразительного совершенства и стабильности исполнения соревновательных комбинаций.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать технику исполнения равновесия на одной ноге- «пассе».
- Совершенствовать технику работы с предметом.

Развивающие:

- Развитие общефизических качеств обучающихся (гибкость, координация, равновесие).

Воспитательные:

Воспитание уверенности в своих действиях, смелости – тех качеств, которые необходимы для выполнения сложных упражнений.

•

Форма учебного занятия: практическое учебное занятие.

Форма организации работы: индивидуальная, групповая.

Инвентарь и оборудование: гимнастическая площадка, гимнастические скамейки, скакалки, мячи, муз.центр.

Продолжительность: 135 минут.

План занятия:

1. Подготовительная часть (40мин)

- Построение.
- Приветствие
- Сообщение задач учебно-тренировочного занятия.

- Разминка
- 2. Основная часть (75 минут)
- Обобщение, систематизация и закрепление ранее изученного материала.
- 3. Заключительная часть (20 минут).
- Подведение итогов.
- Приведение в норму всех систем и функций организма.

Методы вводного этапа учебно-тренировочного занятия:

1. Словесный

Методы подготовительного этапа учебно-тренировочного занятия:

1. Сопряженного психофизического развития
2. Словесный
3. Наглядный

Критерии оценивания:

Готовность дыхательных, сердечнососудистых систем, опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке.

Этап занятия	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся, дозировка	Организационно-методические рекомендации, дозировка
Вводная подготовительная часть (40 мин)			
Организационный момент	Приветствие обучающихся Организация, обучающихся к началу занятия, сообщение задач занятия	Строятся в шеренгу Приветствуют тренера-преподавателя слушают	Настроить группу на предстоящую работу. Включить обучающихся в рабочий ритм
Целеполагание и мотивация	Сообщение последовательности действий на занятии: разминка, поочерёдность выполнения упражнений, критерии оценивания	Слушают, запоминают	
Разминка (подготовка к основной работе всех органов и систем организма)	Тренер - преподаватель, проговаривает счет, наблюдает и дает методические указания по ходу выполнения упражнений, исправляет ошибки	Смотрят, слушают, выполняют задания в движении по кругу, исправляют допущенные ошибки	Подготовка организма к предстоящей деятельности

	<p>Ходьба: 1.С носка</p>		<p>Разноименная работа рук и ног, счёт 1-16</p>
	<p>2.На высоких полупальцах, руки в стороны</p>	<p>Упражнения в ходьбе и беге выполняются по 1 кругу</p>	<p>Колени не сгибать, руки – точно в стороны, счёт 1-16</p>
	<p>3. Перекат с пятки на носок.</p>		<p>Делать четко, следить за осанкой, счёт 1-16</p>
	<p>5.Шаг правый (левый) носок у колена, руки в стороны</p>		<p>Опорная нога – прямая, держать осанку, счёт 1-16</p>
	<p>6.Пружинный шаг</p>		<p>Спина – прямая, колени затягивать, счёт 1-16</p>
	<p>Бег: 1. «Легкий» бег</p>		<p>Темп умеренный, сохранять дистанцию, 2 круга</p>
	<p>2.Подскок с ноги на ногу (носок у колена)</p>		<p>Подскок – выше, руки разноименно, счёт 1-16</p>
	<p>3.С захлестом голени</p>		<p>Пятками касаться ягодиц, счёт 1-16</p>
	<p>4.С высоким подниманием бедра</p>		<p>Колени – выше, темп – быстрее, счёт 1-16</p>
	<p>5. «Галоп»</p>		<p>Прыжок выше, длинее, спина прямая, счёт 1-16</p>
	<p>6.Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</p>		<p>Выполнить вдох носом; выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом, выдох должен быть длиннее вдоха.</p>

	Перестраивает обучающихся. Тренер- преподаватель проговаривает счет, наблюдает, дает методические указания по ходу выполнения упражнений. Исправляет допущенные ошибки	Слушают, перестраиваются в колонну по 4	в колонну по 4
Партер (комплекс)	1. И.п.- Упор сидя сзади Работа стоп на себя, от себя Круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)	Смотрят, слушают, выполняют упражнения четко, исправляют допущенные ошибки	Колени прямые, счет 1-16 Стопы точно проходят через 1 и 6 позиции
	2. И.п. - Упор сидя сзади 1-7 Наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя 8 -И.п.		Ноги прямые, грудью доставать
	3.И.п. Упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат» 1-2 -наклон вправо 3-4 - наклон влево 5-7 -наклон вперед 8- И.п.		Наклоны точно в сторону Колени не сгибать Касаться пола грудью, счёт 1-32
	4. И.п. сед-поперечный шпагат» 1-7 наклон вперед 8 – И.п.		Ноги не сгибать, грудью касаться пола
	5. И.п.-лёжа на спине 1- ноги вверх 2-6 пружинистыми движениями ноги в стороны (поперечный шпагат 7-ноги вверх 8 - И.п.	Выполняют 4 р	Спину прижать к полу, ноги прямые
	6. И.п. – лёжа на спине ноги вверх Махи ногами в стороны	Выполняют 8 раз	Выполнять на максимальной амплитуде
	7. И.п. – лёжа на спине 1- ногу вверх 2-отвести руку в сторону 3- ногу вверх	По 4 раза с каждой ноги	Ноги прямые таз прижат к полу

	4- И.п.		
	8. И.п. – лёжа на спине «затяжки вперёд»	Выполняют по 4 раза	Ногу тянуть в «шпагат» за ухо
	9. И.п. – лёжа на спине Махи вперёд	Выполняют 8 раз	Темп быстрый
	10. И.п. – лёжа на боку «затяжки в сторону»		Ноги и спина прямые
	11. И.п. – лёжа на боку Махи в сторону	8 раз	Выполнять на максимальной амплитуде
	12. И.п. – упор стоя на коленях 1- спину прогнуть 2 – спину выгнуть	8 раз	Темп быстрый
	13. И.п. лёжа на груди 1-3 наклон назад 4 – и.п.	8 раз	Ноги прямые, плечи опущены
	14. И.п. – стоя на коленях «волна» назад	8 раз	Колени вместе
	15. И.п. – стоя на коленях 1-3 наклон назад 4-и.п.	6 раз	Руки прямые
	16. И.п.- «шпагат» 1-3 наклон назад 4 – И.п.	По 4 раза с каждой ноги	Ноги прямые, рукой взять ногу
	17. И.п.-упор стоя на коленях - Махи назад прямой ногой - махи назад в кольцо	По 8 раз	Ноги не сгибать «кольцо» закрыть (пяткой касаться головы)
	4. На середине		
Мосты			
Махи во все стороны (вперёд, в сторону, назад в «кольцо»)	По 8 раз	Опорная нога прямая Таз на опоре, темп бычтрый	

	5. Прыжки - «трамплины» вверх - «галопы» вперёд - Прыжки касаясь - прыжки касаясь в кольцо - прыжки «широкий»	16раз 16раз 8раз 8раз 8раз	Во всех прыжках следить за пружинистыми движениями стоп; Контролировать высокий толчок; Держать касание, амплитуда максимальная
Основная часть (75 мин)			
Совершенствование равновесия, для дальнейшей работы с предметом	1.Равновесие на «пассе»	20 минут	Спина прямая, нога опорная прямая, положение частей тела точное, центр тяжести точно на опорной ноге.
	Повторить равновесие	по 8 раз	
	Равновесие с закрытыми глазами	по 4 раза	
	Равновесие на ограниченной поверхности	по 4 раза	
	Равновесие после вращения	по 4 раза	
Работа с мячом	2. Вид		
	- Предметный комплекс	15 минут	Работа на прямых руках
	- отработка элементов риска	15 минут	Точное фиксирование положения руки
	- отработка композиции	25 минут	Контролировать правильную технику работы с предметом и без предмета, музыкальность композиции
Заключительная часть (20 мин)			
	ОФП И.п. – лёжа на спине 1-сед углом 2 И.п.	10 раз	Выполнять быстро, ноги прямые
	И.п. – лёжа на груди руки вверх 1-прогнуться вверх 2- и.п.	10 раз	Ноги и руки прямые
	И.п. – вис на гимнастической стенке Поднимание ног		Ноги касаются рейки над головой

	Двойные прыжки через скакалку	40раз по 2 подхода	Спина прямая
	Игра «Поймай мяч»	Дети выстраиваются в круг вокруг водящего	
	Построение, подведение итогов занятия и намечает перспективы деятельности на следующем занятии, ответы на вопросы.		Привести организм в спокойное состояние

Планируемые результаты

в результате обучения:

- 1) у обучающихся повысится уровень выполнения техники элементов с предметом и без предмета;
- 2) обучающиеся начнут более осмысленно использовать знания, полученные на данном занятии;
- 3) обучающиеся начнут более осознанно использовать сложные элементы в выступлениях на соревнованиях.

Список литературы

Литература, используемая для подготовки к занятию:

1. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
2. Л.Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год
3. Г.А. Боброва, «Художественная гимнастика в школе», Москва, Физкультура и спорт, 1978 год
- 4.Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
- 5.Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
- 6.Государственный комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму, Федерация художественной гимнастики РФ, «Художественная гимнастика» учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, 1991 год
- 7.И.А. Винер, дополнительная образовательная программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». 2011 год.
8. Л.Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год
9. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
10. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год