

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«КИРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ

**по художественной гимнастике для группы спортивного совершенствования второго
года обучения отделения художественной гимнастики МБОУ ДОД «кировская ДЮСШ»
2013-2014 учебный год.**

**Тренер – преподаватель высшей категории:
Лапсакова Татьяна Анатольевна**

Кировск - 2014

Состав учебной группы: 6 человек.

Возраст: 15 лет, группа ВСМ, ГСС.

Возрастные характеристики занимающихся данного возраста:

С физиологической точки зрения подростковый период, период созревания характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желёз внутренней секреции, перестройки практически всех органов и систем организма.

В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.

Тема: «Техника выполнения элементов группы равновесия».

1. Переднего равновесия на полупальцах в вертикальном шпагате.
2. Равновесия на полупальцах нога в сторону в шпагат.
3. Равновесия на полупальцах в «кольцо» без помощи.
4. Заднее равновесие на полупальце в вертикальном шпагате.
5. Равновесия на груди ноги вверх.
6. Равновесия на полупальцах в «кольцо» с помощью

Описание элементов группы равновесия:

1. Равновесие выполняется из и.п. - стойка, ноги в третьей позиции, правая спереди, руки в подготовительной позиции. Шаг правой, левая сзади на носок. Поднять левую ногу назад на 90 градусов, наклон туловища вперед с одновременным подниманием левой ноги до положения шпагата. Подъём опорной ноги на полупальцы. Удерживать данное положение три счёта. Поднять туловище, одновременно опуская ногу, встать в положение стойка на полупальцах, руки в стороны.
2. Равновесие выполняется из и. п. - стойка, ноги в третьей позиции, левая спереди, руки в подготовительной позиции. Шаг левой, правая в сторону на носок, руки в стороны. Поднять правую ногу в сторону до положения шпагата. Подъём опорной ноги на полупальцы. Удерживать данное положение три счёта. Опуская правую ногу, вернуться в и.п..

3. Равновесие выполняется из и. п. - стойка, ноги в третьей позиции, правая спереди, руки в подготовительной позиции. Шаг правой, левая сзади на носок, руки в стороны. Поднять левую ногу назад на 90 градусов, согнуть, носок касается головы, руки в стороны. Подъём опорной ноги на полупальцы. Удержать данное положение три счёта. Разгибая и опуская ногу, встать в положение стойка на полупальцах, руки в стороны.

4. Равновесие выполняется из и.п.- стойка, ноги в третьей позиции, правая спереди, руки в подготовительной позиции. Правая вперёд на носок. Поднять правую ногу вперед до положения шпагата, наклон туловища назад до положения параллельно полу, руки в стороны. Подъём опорной ноги на полупальцы. Удержать данное положение три счёта. Поднимая туловище и опуская ногу, вернуться в и.п..

5. Равновесие выполняется из и. п. – лежа на животе, руки в стороны. Поднять туловище до положения вверх, зафиксировать. Опуская туловище, перекатом перейти в положение стойка на груди, ноги вверх, руки в стороны. Плечи, руки и подбородок не должны касаться пола. Зафиксировать положение. Опуская ноги, вернуться в и.п..

6. Равновесие выполняется из и. п. - стойка, ноги в третьей позиции, правая спереди, руки в подготовительной позиции. Шаг правой, левая сзади на носок, руки в стороны. Махом поднять левую ногу назад, захват правой рукой стопы, носок касается головы, левая рука в сторону. Подъём опорной ноги на полупальцы. Удержать данное положение три счёта. Опуская ногу, вернуться в и.п..

Данная тема: «Совершенствование **техники выполнения элементов группы равновесия**» входит в дополнительную образовательную программу «Художественная гимнастика».

Материал, ранее изученный сложен, так как является сложно-координационным действием.

Данной сложности упражнения выполняются обучающимися группы спортивного совершенствования, где они имеют необходимую техническую и психологическую подготовку.

Цель:

Добиваться качественного и стабильного выполнения техники элементов группы равновесия.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать индивидуальные детали техники равновесия у обучающихся.
- Совершенствовать равновесия в соединении с другими двигательными действиями.

Развивающие:

- Совершенствование общефизических способностей обучающихся.
- Совершенствование координационных способностей обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание высоконравственных качеств, привитие уважения к спортивному этикету.

Форма учебного занятия: практическое учебное занятие.

Форма организации работы: индивидуальная, групповая.

План занятия:

1. Подготовительная часть (45мин)

- Построение.
- Приветствие
- Сообщение задач учебно-тренировочного занятия.
- Разминка – подготовка организма к нагрузкам.

2. Основная часть (110 минут)

- Совершенствование ранее изученных элементов.

3. Заключительная часть (25 минут).

- Подведение итогов.
- Приведение в норму всех систем и функций организма.

Ход учебного занятия:

Подготовительная часть (45 мин)			
Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приёмы и указания
1. Организовать занимающихся для начала занятия.	Свободное распределение по залу для проведения разминки.	1 мин	Интервал – не меньше 3-х метров.
2. Развивать подвижность голеностопных суставов	1) И. п. – сед сидя сзади; 1 - согнуть правую стопу; 2 – согнуть левую стопу; 3 – вытянуть правую стопу; 4 – вытянуть левую стопу.	8 раз	Упражнения выполнять с максимальным напряжением стоп и ахилловых сухожилий. В среднем темпе, отчетливо. Колени подтянуты. Спина прямая
	2) И. п. – сед сидя сзади; 1 – согнуть стопы; 2 – вытянуть стопы.	16 раз	
	3) И. п. – сед сидя сзади; Круговые движения стопами наружу.	8 раз	
	Круговые движения стопами вовнутрь .	8 раз	
	4) И. п. – полуприсед на подъёмах; Переступания с пальцев на подъёмы поочередно двумя стопами.	16 раз	
3. Увеличивать подвижность	И. п. – полуприсед на	8 раз	Колени выпрямляются до

5. Увеличить подвижность суставов позвоночного столба	1) И. п. – стойка, ноги врозь, руки вверх в замок; 1 – поворот туловища вправо; 2 – поворот туловища влево.	12 раз	Движения выполняются в быстром темпе. Поворот туловища должен быть максимальным и одинаковым в обе стороны. Следить за подтянутостью колен.
	2) И.п. – стойка, ноги врозь, руки в стороны согнутые в локтях; 1 – поворот туловища вправо; 2 – поворот туловища влево.	12 раз	
	3) И.п. – стойка, ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны; 1 – поворот туловища вправо, левая рука касается правой стопы; 2 – поворот туловища влево, правая рука касается левой стопы.	8 раз	Колени не сгибаются. Поворот туловища с максимальной амплитудой. Руки прямые.
	4) То же упражнение, но со сгибанием одной ноги, в сторону которой выполняется поворот и рука касается пола локтем.	8 раз	

	5) И.п. – стойка, ноги врозь, наклон вперед, руки на коленях; 1 – прогнуть спину; 2 – выгнуть спину.	8 раз	Спина максимально прогибается и выгибается. Волна выполняется с включением в движение всех суставов позвоночника.
	6) И.п. – то же; Волна туловищем	8 раз	
	7) И. п. – стойка на коленях, руки на полу; 1 – прогнуть спину; 2 – выгнуть спину.	16 раз	
	8) И.п. – то же; Волна туловищем	8 раз	
	9) И.п. – стойка на коленях, руки сзади в замок; Волны Волны с руками	8 раз	
6. Повысить эластичность косых мышц туловища и подвижность суставов позвоночного столба	1) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – наклон вправо, левая рука вверх; 3-4 – наклон влево, правая	8 раз	Максимальный наклон туловища в сторону.

	рука вверх. 2) И.п. – стойка, ноги врозь, наклон вперед; 1- 4 – круговое движение туловищем вправо; 5-8 – круговое движение туловищем влево.	8 раз	Наклоны во все стороны выполняются с максимальной амплитудой. Руки и ноги прямые.
7. Повысить эластичность мышц спины и позвоночного столба	1) И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх; 1-8 – мост; 9-16 – наклон вперед.	8 раз	Стоя в мосте стараться руки ставить ближе к пяткам. Головой тянуться к ягодицам.
	2) И.п. – лежа на животе, руки вверх; 1 – подъём спины; 2 - согнуть ноги, взяться руками за щиколотки; 3 – выпрямить ноги; 4 – и. п.	8 раз	В наклоне назад ноги выпрямлять до конца. Головой тянуться к ягодицам.
	3) И.п. – то же; 1 – поднять спину, взяться руками за ноги; 2-7 – вытянуть ноги вверх; 8 – и.п.	8 раз	Ноги, по возможности, должны выпрямляться до конца.
	4) И.п. – лежа на животе,	По 8 раз	

	руки на локтях; 1 – поднять правую ногу, захват левой рукой; 2-3 – выпрямить ногу вверх; 4 – и. п. То же левой ногой		
8. Повысить эластичность паховых связок	1) И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1 – поднять правую ногу, руками взяться за ногу; 2-7 – тянуть ногу к полу за головой; 8 – и.п. То же левой 2) То же упражнение, нога в сторону 3) То же упражнение нога назад 4) И.п. – то же; 1 – поднять правую ногу, руками взяться за ногу; 2 – ногу за голову; 3-7 удерживать положение;	По 4 раза По 4 раза	Ноги прямые в коленях и натянуты стопы. Касаться стопой пола за головой. Следить за нижней ногой, она должна быть подтянута. При закладывании ноги за голову, стараться пятку положить на противоположное плечо. Внизу нога прямая, стопа

	8 – и.п. То же левой ногой		натянута.
9. Увеличить подвижность в тазобедренных суставах	1) И. п. – лежа на спине, руки в стороны; 1 – мах правой ногой; 2 – согнуть стопы. То же левой ногой 2) То же в сторону 3) То же назад 4) И.п. – то же; 1-8 – круговое движение ногами через поперечный шпагат То же в обратную сторону 5) И.п. – то же; 1 – мах в поперечный шпагат; 2 – и. п. 6) И. п. – лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны; 1 – мах ноги в стороны; 2 – и. п.	По 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Махи выполняются с максимальной амплитудой. Стараться коснуться стопой пола за головой. Ноги и стопы подтянуты. Стопы не отрываются от пола и соединяются за головой. Ноги прямые в коленях. За головой стопы касаются пола.
10. Восстановить тонус	Встряхивание ног, рук и		Упражнения выполняются

мышц	туловища		для расслабления. При встряхивании не напрягать мышцы.
Основная часть (110 минут)			
11.Совершенствовать переднее равновесие в вертикальном шпагате на полупальце в соединении с другими двигательными действиями	1) Переднее равновесие в вертикальном шпагате на полупальце с переходом в равновесие в кольцо. 2)Переднее равновесие в вертикальном шпагате на полупальце с передачей обруча за ногой.	20 мин	1)При смене формы равновесия нельзя опускаться на пятку. 2)При передачи обруча за ногой не расслаблять мышцы спины.
12. Совершенствовать равновесие на полупальце нога в сторону в соединении с другими двигательными действиями	1) Равновесие на полупальце нога в сторону с помощью с турляном на полупальце 2) Равновесие на полупальце нога в сторону с мелким асимметричным броском двух булав	20 мин	1) Обратить внимание занимающихся на положение частей тела: бок, противоположный ноге, не падает в сторону. Между бедрами должен быть шпагат. 2) При броске булав следить за положением частей тела. Руки прямые.
13.Сформировать дополнительные варианты	1) Равновесие в «кольцо» без помощи на полупальце	20 мин	1) Направить внимание занимающихся на

техники для целесообразного выполнения равновесия в «кольцо» без помощи в различных внешних условиях и ситуациях	на мягкой опоре 2) Равновесие в «кольцо» без помощи на полной стопе на ограниченной опоре (гимнастическая скамейка)		закрепление голеностопного сустава 2) Обратить внимание занимающихся на то, что туловище и опорная нога должно быть крепко зафиксирована.
14.Совершенствовать индивидуальные детали техники заднего равновесия в вертикальном шпагате на полупальце.	Заднее равновесие в вертикальном шпагате на полупальце у гимнастической стенки	20 мин	Левой рукой держаться за опору. Тренер корректирует положение всех частей тела.
15. Совершенствовать индивидуальные детали техники равновесия на груди ноги вверх	1) Первая форма равновесия («рыбка») 2) Вторая форма равновесия (стойка на груди, ноги вверх, руки в стороны)	20 мин	Обратить внимание занимающихся на положение частей тела: 1 форма: ноги вместе, спина прямая; 2 форма: ноги вверх вместе, плечи и голова не лежат на полу. Корректировка деталей техники.
16.Совершенствовать выполнение равновесия в «кольцо» с помощью при повышающихся волевых и физических усилиях, вплоть	Соревнование «кто дольше простоит в равновесии в «кольцо» с помощью на полупальце»	1 раз	Перед началом объявить правило: кто опустил на пятку, тот выбывает; побеждает тот, кто дольше всех удержит равновесие.

до максимальных			Следить за техникой исполнения.
Комплекс специальной физической подготовки			
17. Развивать силу икроножных мышц.	1) И.п. – сед сидя, сзади; 1- согнуть стопы; 2 – разогнуть стопы. 2) И.п. – сед сидя, сзади; Попеременное сгибание и разгибание стоп.	16 раз 32 раза	Движения выполняются под счет, с максимальной амплитудой. Темп умеренный.
18. Развивать силу мышц ног	1) И. п. – лежа на спине, руки вверх; Поднимание правой ноги вперед на 45 градусов, То же левой ногой. 2) И.п. – лежа на левом боку, левая рука вверх, правая вперед; Поднимание правой ноги в сторону на 45 градусов, То же левой ногой. 3) И.п. – лежа на животе, руки вверх; Поднимание правой ноги назад на 45 градусов, То же левой ногой.	16 раз 16 раз 16 раз	Движения выполняются под счет, в быстром темпе. Ноги выворотны и напряжены.

19. Развивать активную гибкость мышц ног и повышать эластичность паховых связок.	1) И. п. – лежа на спине, руки вверх; Махи правой и левой ногой. 2) И. п. – лежа на боку, одна рука вверх, другая вперед; Махи правой и левой ногой в сторону. 3) И. п. – лежа на животе, руки вверх; Махи правой и левой ногой. 4) И. п. – лежа на спине, ноги вперед, руки вверх; Махи в поперечный шпагат.	По 8 раз По 8 раз По 8 раз 16 раз	Движения выполнять под счет, с максимальной амплитудой. Темп быстрый. Нога касается пола за головой. Движения выполнять под счет, с максимальной амплитудой. Темп быстрый. Ноги касаются пола.
20. Развивать подвижность в тазобедренных суставах.	1) И.п. – сед сидя, сзади, руки сзади в замок; 1-2 – переход через поперечный шпагат на живот; 3-4 – переход через поперечный шпагат в и.п. 2) И.п. – сед сидя, сзади, руки вперед в замок;	12 раз 12 раз	Движение выполняется самостоятельно. При переходе через поперечный шпагат, паховые связки не отрываются от пола. Движение выполняется без помощи рук. Ноги натянуты и напряжены.

	1-2 – ноги через поперечный шпагат согнуть назад; 3-4 – ноги через поперечный шпагат в и.п.		Темп средний.
21. Развивать силу мышц спины и подвижность суставов позвоночного столба.	И.п. – лежа на животе, руки вверх в замок; 1) Поднимания спины до вертикального положения. Удержание спины. И.п. – лежа на животе, руки за голову; 2) Поднимание спины с разворотом вправо, согнуть левую ногу. Тоже в левую сторону.	20 раз 20 раз	Движение выполнять под счет. Темп средний. При поднимании спины, таз не отрывать от пола (не отталкиваться). При поднимании спины, локоть руки касается противоположной стопы.
22. Развивать силу мышц брюшного пресса.	1) И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1 – сед сидя, ноги согнуты, руки вперед; 2 – и.п. 2) И.п. – вис на турнике; Поднимания ног до касания.	50 раз 2 x 15 раз	Движение выполняется самостоятельно. Темп быстрый. При поднимании туловища, живот и грудь касаются бедер. Движение выполняется самостоятельно. Темп индивидуальный. Ноги поднимаются прямые в коленных суставах, до

			касания турника.
23. Развивать силу косых мышц живота.	И.п. – лежа на правом боку, правая нога вперед вниз, правая рука хватом за левую; Поднимания туловища в сторону. То же на левом боку.	По 20 раз	Движение выполняется под счет. Темп быстрый. При поднимании туловища ноги и таз не отрываются от пола.
Заключительная часть (25 мин)			
24. Организовать занимающихся для проведения заключительной части.	Построение в круг.	1 мин	Интервал – на вытянутые руки в стороны.
25. Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц.	1) Упражнения на расслабление: посегментное расслабление рук; встряхивание рук и ног; волнообразное движение с падением. 2) Упражнения на растягивание мышц рук и плечевого пояса.	15 мин	Упражнения выполняются в медленном, спокойном темпе с дыханием.
26. Подведение итогов.	Озвучивание необходимой информации по текущему занятию и по следующему. Беседа.	10 мин	Подведение индивидуальных итогов.