

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества»**

Адрес учреждения: 188800, г. Выборг, ул. Выборгская, 25

ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

**в детском объединении
«Художественная гимнастика»
Группа 4 года обучения**

**Разработала: педагог дополнительного
образования
Анрианова Маргарита Александровна**

2015 г.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 года
обучения**

Место проведения – актовый зал МБОУДО «Дворец творчества».

Время проведения — 17 00-18 30 (90 мин)

Возраст детей: 7-8 лет.

В группе 15 гимнасток.

Педагог доп. Образования – Андрианова Маргарита Александровна

Тема занятия: «Развитие прыгучести посредством игры»

Место занятия в дополнительной образовательной программе: закрепление и совершенствование техники выполнения прыжка.

Степень сложности занятия: для данной группы занятие является средней сложности.

Тип занятия: закрепление умения выполнять упражнения на развитие прыгучести.

Форма учебного занятия: игра

Форма организационной работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Цель занятия:

Совершенствование прыгучести, как одной из основных физических качеств художественной гимнастики, путем закрепления элементов посредством игры.

Задачи

1. Обучающие:

- Учить воспринимать данный образ
- Закрепить умения выполнения техники элементов с обручем
- Закрепить четкость выполнения элементов упражнения бес предмета под музыку
- Закрепить умения выполнять упражнения на развитие прыгучести.

2. Развивающие:

- Развивать у детей эмоционально-образное восприятие
- Развивать у детей чувство трудолюбия, целеустремленности
- Способствовать развитию любви к художественной гимнастике

3. Воспитательные:

- Вызвать заинтересованность у детей при восприятии спортивного материала
- Формировать нравственно-эстетическую отзывчивость на прекрасное в жизни

Оборудование и оснащение занятия

- Занятие проводится в актовом зале. Используются:
- магнитофон (под диск CD),
- гимнастические скакалки (2 шт.),
- л/а барьер,
- гимнастические предметы – обручи, ленты, мяч, скакалки
- прикладной материал - жетоны, сделанные из картона, шар.

Структура учебного занятия.

№	Содержание	Хронометраж	Организационно-методические указания
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		10 мин	
1.	Построение, рапорт, сообщение задач занятия.	2'	Построение. Выявление отсутствующих. Сообщение темы. Занятие проводится в театрализованном жанре по фильму «Дети шпионов». Педагог: зачитывает мнимое

			письмо от президента России, в котором говорится, что нам пришло задание спасти мир. Спасение заключается в том, что злые силы захватили сияющий шар, который нужен для предотвращения катастрофы, а нам надо добраться до их штаба. Штаб находится на острове на другом конце Земли. Нужно разбиться на 2 команды. Каждая команда набирает жетоны, и та команда, у которой их будет больше обменивает их на шар.
2.	<p>Разминка по кругу зала под музыкальное сопровождение:</p> <ul style="list-style-type: none"> — бег по кругу — бег, бедро вперед — без захлеста назад — приставной шаг (правый, левый ногой) — подскоки — «подустали крадемся» — шаг на полупальцах — шаг на пятках — «гусиный шаг» — прыжки на корточках 	3 мин	Педагог комментирует этапы игры и задания : «Отправляемся в путь, продвигаемся по дорогам мимо многих городов, через степи и поля. В зависимости от местности, продвигаемся разными способами». «Отправляемся в путь»
3.	<p>Разминка на середине зала</p> <ul style="list-style-type: none"> — Стойка на полупальцах — «складка» — элементы из йоги (триконасана, вирабходрасана – поза воина, уттанасана) — «мосты» — «шпагаты» 	5 мин	«Молодцы! Мы немного устали, прошли до пол пути и оказались в горах Индии. Здесь мы немного отдохнём, наберемся сил моральных и физических, как делают многие воины. Мы находимся на самой красивой горе, где светит солнце, поёт птицы, шумят деревья. Будем выполнять стойки, замирать и прислушиваться. По окончанию подготовки нам дадут секретное оружие (обручи)».
II	Основная часть:	30 мин	
1.	<ul style="list-style-type: none"> — Захват ноги в сторону с обручем (нужно простоять 20 секунд) — Захват ноги сзади (20 секунд) — Прыжки с обручем (шпагат, касаясь) – через мнимую реку 	10 мин	«Мы готовы к дальнейшему пути. Капитаны команд, берут обручи – все члены команд прыгают в обруче, представляя, что добираемся до соседнего от злодеев города. Этот город оказался городом кукол и статуй. Надо слиться с народом этого города, чтобы нас не раскрыли. Педагог использует методические приемы : показа ,объяснения,

			используя принципы доступности, от простого к сложному.
2.	—броски обруча во фронтальной плоскости.	10мин	Так как город соседний, а секретное оружие у нас в руках, надо его использовать! При броске обруч фиксирует, фотографирует местность между этими городами. Надо выше кидать, а главное, чтобы он не упал, а то будет взрыв». Педагог озвучивает ранее пройденный материал: правила выполнения техники броска.
3.	- Выполнение прогона беспредмета	По 1 разу 10 мин	«Собираем данные с обручей - секретного оружия. Эти данные недостаточно дают нам представление о местности, видно, что расстояние не малое и поэтому нам надо послать разведчиков, другие члены команд сидят в засаде на скамейке А разведкой является - выполнение упражнения бес предмета под музыку. Затем педагог выдаёт письмо с развед.информацией. Педагог просматривает прогоны девочек под музыку, по окончании объясняет и говорит ошибки индивидуально каждой гимнастке.
4.	Упражнения на развитие прыгучести: <u>1-«Болото»</u> —Прыжком толчком двумя —Прыжком с толчка одной ногой —Прыжком «касаюсь» <u>2-По камням:</u> - прыжок толчком двумя - прыжком попеременно <u>3-По горам</u> (две скамейки – подвесные мостики): — ходьба на полу пальцах — прыжки через скамейку — прыжки в высоту через барьер. — 4- Через бурлящую реку (скакалками на полу обозначается река): - прыжок в «шпагат» - прыжок в «кольцо»	по 1 кр. 5 мин	Затем педагог выдаёт письмо с развед.информацией. В письме – членам команд надо пробраться через болото, по камням, по горам, бурлящую реку и пройти в здание через сигнализацию.
5.	- мах ноги вперед, -поворот, -переворот вперед, -переворот назад.	5 мин	«Отлично, добрались до здания-штаба злых сил, осталось пройти нам через сигнализацию». Элементы поводятся по диагонали зала по очереди. Педагог обращает внимание на правильное выполнение элементов и поощряет устной похвалой и «жетоном».

Ш Заключительная часть		5 мин	«Здорово, молодцы, подсчитаем количество жетонов!И идем обмениваться со злодеями на шар. Шар спасен! Всем ура!» Мы радуемся! Спасибо всем! До свидания!
1.	Заключительное построение	5 мин	Проводится педагогом для подведения итогов занятия: рассказать краткий анализ урока, похвалить хорошее выполнение , объяснить грубые ошибки. Дать домашнее задание.

Ожидаемые результаты

Каждый современный человек немало наслышан о пользе движения, о том, что без двигательной активности трудно сохранить здоровье. Вспоминаются мудрые изречения мыслителей древности:

“Умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении” (Авиценна);

“Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие” (Аристотель)

Художественная гимнастика – **один из видов** физической культуры, один из путей, как улучшить свое самочувствие, стать более привлекательной, энергичной, здоровой, целеустремленной. Здоровый образ жизни человека стал неотделим от систематических занятий гимнастикой. Можно выбрать что душе угодно: утреннюю гимнастическую, ритмическую, атлетическую, релаксационную... Все они хороши. Однако каждый из них имеет свои особенности. Данное занятие по художественной гимнастике - “Развитие прыгучести посредством игры” - можно с небольшой доработкой применить к любому из этих видов гимнастики. Для одних детей это будет победа над болезнями, для других – победа над неуверенностью в себе, своей пассивностью или “закомплексованностью”, третьи, быть может, обретут жизнерадостность и энергичность, почувствуют себя более уверенно и свободно. Но главное, что обретает ребенок, и каждый человек, занимающийся либо просто физкультурой, либо профессиональным видом спорта – это здоровье. Наша задача, педагогов по физической культуре и спорту – развивать его во всех проявлениях, искать новые формы работы, пробовать, экспериментировать, стать творцами психофизического здоровья наших детей!

Список литературы:

- 1.Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика» Л., 2000г.
- 2.“ Обучение детей художественной гимнастике “ Л. Кечетжиева, М. Ванкова, М.Чиприянова Москва “ Физкультура и спорт “2000г.
- 3.Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ . Киев 2001г.
- 4.“ Поэзия движения “ Лениздат 2006г.
- 5.Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовки занимающихся художественной гимнастикой .Ленинград 2002г.
- 6.Ж. Шишманова “ Большой путь “ Москва “ Физкультура и спорт “ 2003г.
- 7.Т.Т. Ротерс “ Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика “ Москва “ Просвещение “ 2001г.
- 8.Журналы “ Гимнастика “ 2001-05г
- 9.Осокина Т.И., Физическая культура. М., “Просвещение”, 1991 г.
10. Правила по художественной гимнастике 2008-2012гг.
11. Интернет сайты:
<http://spo.1september.ru/2003/12/1.htm>;
<http://www.rusgymnastics.ru/>;
<http://sportbum.info/1718-artistic-gymnastics-moscow.html>