

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «НАДЕЖДА»

390039, г. Рязань, ул. Интернациональная д. 5Д, Телефон: 360282,
e-mail: NADEGDA-Sokolow@yandex.ru, сайт <http://nadegda62.ru>

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДЮЦ «Надежда»

_____ В.В. Соколов

Приказ № 56 от 01.11.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Художественная гимнастика»

Раздел программы: «Общая физическая подготовка»

План - конспект

открытого занятия

Тема: **«Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах».**

объединение «Художественная гимнастика»

год обучения 3 год

возраст обучающихся 6-7 (8) лет

Дата проведения занятия: 06.11.2020

Подготовил:

Талызина Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Рязань, 2020

Тема: «Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах»

Тип занятия: обучающий.

Форма занятия: практическое занятие.

Вид занятия: групповой.

Цель занятия: Повышение эластичности и тонуса мышц спины (развитие гибкости).

Задачи занятия:

- *Образовательная:* обучение комплексу упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов;
- *Воспитательная:* воспитание морально волевых качеств: целеустремленность, выдержку, упорство, настойчивость в достижении цели.
- *Развивающая (оздоровительная):* общее укрепление организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; тренировка суставно-связочного аппарата; достижение максимальной амплитуды движений в суставах; улучшение подвижности позвонков.

Материально-техническое обеспечение занятия:

- ковровое покрытие;
- хореографический станок;
- форма детей для занятий гимнастикой.

Основные методы обучения:

- метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);
- методы организации практической деятельности:
 - словесный (объяснение, беседа);
 - наглядный (практический показ);
- метод контроля и коррекции (наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, рефлексия, подведение итогов).

Образовательные технологии.

- игровая технология;
- здоровье сберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

Ожидаемый результат:

- развитие координации, гибкости, пластики;
- правильная постановка корпуса.

Возраст воспитанников: 6-7 (8) лет.

Планируемые образовательные результаты		
Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
научатся: - развивать гибкость разными способами и понимать значение этого качества; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - выполнять упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; - выполнять организующие строевые команды и приёмы; - соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале	Коммуникативные: овладевать способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевать способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Познавательные: оценивать свои достижения на уроке; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	- принятие и освоение социальной роли обучающегося; - осознание своих возможностей и формирование интереса к обучению, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
Решаемые учебные проблемы	Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений	
Межпредметные связи	Музыка, гимнастика, окружающий мир	
Организация пространства	Фронтальная работа, групповая работа	

Содержание занятия

Этап занятия	Деятельность педагога	Деятельность учащегося	Время
1. Подготовительный			
1.1 Организационный момент	Организованный вход в зал. Построение и приветствие. Контроль посещаемости	Приветствие с педагогом	1 мин.
(Цель: создать мотивацию к учебной деятельности)	Сообщение темы: Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	Воспитанники стоят лицом к педагогу	1 мин.
1.2 Разминка (движения выполняются по кругу):	Последовательность выполнения упражнений: - бег по кругу; - бег с захлестом голени назад (руки за спиной); - бег приставным шагом попеременно в одну сторону и в другую; - ходьба на полупальцах, руки на талии; - ходьба на пятках, руки за голову; - ходьба с захлестом голени назад, руки в замок сзади; - ходьба с носка, руками движение вверх-вниз. Восстановить дыхание. При выполнении упражнений происходит разогрев мышечного аппарата	Перестроение на разминку. Выполняют задания под музыкальное сопровождение или счёт педагога	8 мин.
2. Основная часть комплекс упражнений на развитие гибкости			
2.1 Развитие гибкости	Учащиеся садятся и выполняют комплекс упражнений: - упражнение «лодочка». Лежа на животе с поднимаем одновременно рук и ног, раскачиваясь; - лежа на животе, упор на локтях, махи ног (поочередно). - лежа на животе, махи ног в кольцо (поочередно); - лежа на животе, махи ног в кольцо, удержание (поочередно); - стойка на коленях прогиб назад касание руками пола; - мостик из положения лёжа (5 повторений); - мостик на предплечьях раскачивание (5 повторений); - мостик из положения стоя; - мостик «складка».	Выполнение упражнений <i>под счёт педагога, под музыку.</i>	20 мин.
2.2 Упражнения на восстановление дыхания	Упражнение-игра «Совушка»	Работа над внимательностью	5 мин.

3. Заключительная часть			
Подведение итогов. Рефлексия	Построение и подведение итогов занятия: с указанием ошибок и рассмотрением способов их исправления; с поощрением наиболее старательных учащихся. Организационные вопросы. Домашнее задание. Организованный выход из зала	Дети слушают домашнее задание. Получают оценку за занятие	5мин.