

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: **«Равновесия в художественной гимнастике»**

объединение «Художественная гимнастика»

год обучения 2 год

возраст обучающихся 5-6 лет

Дата проведения занятия: 09.11.2020

Подготовил:

Талызина Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Рязань, 2020

Тема: «Равновесия в художественной гимнастике»

Тип занятия: обучающий.

Форма занятия: практическое занятие.

Вид занятия: групповой.

Цель: Повышение общей физической подготовки занимающихся.

Задачи:

- *Обучающая.* Освоить технику выполнения различных видов равновесий.
- *Развивающая.* Развить равновесие учащихся.
- *Воспитывающая.* Воспитать трудолюбие, выносливость.

Оборудование и материалы: ковровое покрытие, опора, скакалка, музыкальный центр.

Методы обучения:

- личный показ;
- метод объяснения;
- самостоятельная работа (практическое выполнение)

Возраст воспитанников: 5-6 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: слушать и слышать педагога, устанавливать рабочие отношения; умение выражать свои мысли. Регулятивные: использовать имеющиеся знания и опыт; воспринимать новую информацию; уметь прослеживать последовательность действий на занятии; уметь фиксировать последовательность действий на занятии; принимать исполнительскую задачу и инструкцию педагога. Познавательные: умение выполнять движения по команде, повторять действие за педагогом; умение ориентироваться в своей системе знаний: воплощать музыкально-двигательный образ; обогащать свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	- умение проявлять дисциплинированность и внимание; - умение самоопределиться к задачам занятия и принять цель занятия; - эмоционально откликаться на социально-значимые действия; - умение проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Решаемые учебные проблемы	Повторение разминки, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.	
Межпредметные связи	Музыка, гимнастика, окружающий мир.	
Организация пространства	Фронтальная работа, групповая работа.	

Содержание урока

Этап занятия	Деятельность педагога	Деятельность учащегося	Время
1. Подготовительный			
1.1 Организационный момент	Организованный вход в зал. Построение и приветствие. Контроль посещаемости	Приветствие педагогом	1 мин.
(Цель: создать мотивацию к учебной деятельности)	Сообщение темы: «Равновесия в художественной гимнастике»	Воспитанники стоят лицом к педагогу	1 мин.
1.2 Разминка	Последовательность выполнения упражнений: - шаги на пятках и полупальцах; - шаги с высоким коленом («цапля»); - бег с высоким коленом («лошадки»); - бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; - бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»); - ход в приседе («уточки»); - лёгкий бег; - круговые движения головой; - работа плечами, вращение плечами; - вращение кистями рук; - приседания, наклоны корпуса. При выполнении упражнений происходит разогрев мышечного аппарата	Перестроение на разминку. Выполняют задания под музыкальное сопровождение или счёт педагога	8 мин.
2. Основная часть			
2.1 Изучение равновесий в художественной гимнастике	Равновесная подготовка на двух ногах: 1) И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны: 1-2 - подъем на полупальцы; 3-4 - и.п.; 5-8 - тоже, что и 1-4. 2) И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, положение стоп по VI позиции; 1-7 - стойка ноги вместе с закрытыми глазами, руки в стороны (равновесие на 2-х ногах); 8 - и.п. Равновесная подготовка на одной ноге: 1) И.п. - стойка ноги вместе, руки в	Выполнение заданий. Исполнение элемента <i>под счёт педагога</i>. Повторное исполнение	5 мин

	стороны: 1 - правую вперед на пассе; 2-6 - равновесие на левой; 7-8 – и.п.; 1-8 - то же на правой. 2) И.п. - то же: 1 -правую вперед на пассе; 2-4 - равновесие на левой; 5-7 - подъем на полупалец; 8 – и.п.; 1 – 8 - то же на правой. Покачивания скакалки: 1. И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, узлы в левой (правой) руке. Покачивания в лицевой плоскости, с постепенным нарастанием амплитуды. 2. И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, узлы в левой (правой) руке. Покачивания в боковой плоскости. Вращения скакалки: 1. И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, узлы в левой (правой) руке. Вращения в лицевой плоскости по и против часовой стрелки. 2. И.п. – стойка, скакалка сложена вдвое, узлы в левой (правой) руке. Вращения в боковой плоскости вперед и назад. 3. И.п. – стойка на полупальцах, скакалка сложена вдвое, узлы в правой руке. Вращения в горизонтальной плоскости по и против часовой стрелки.	Выполнение заданий. Исполнение элемента под счёт педагога. Повторное исполнение Учащиеся повторяют за педагогом. Выполнение заданий под счёт	5 мин. 5 мин.
2.2. Предметная подготовка со скакалкой	2.3 Работа скакалкой на равновесиях	Повторение за педагогом. Отработка равновесий со скакалкой.	7 мин

2.4 Игра «Рыбак и рыбки»	4 – и.п. 3. Равновесие «пассе» с обкруткой скакалки вокруг шеи. И.п. – стойка, скакалка вдвое, в двух руках, на шее сзади. 1-3 – равновесие в «пассе» скакалку обкрутить вокруг шеи. 4 – и.п. Дети перестраиваются в круг - «рыбки», водящий находится в центре круга со скакалкой-«удочкой», по команде водящий начинает вращать скакалку по кругу, а дети высоко подпрыгивают над скакалкой. Кто не успевает прыгнуть над скакалкой, выбывает из круга. Победителем считается «рыбка», которая осталась не пойманной	Работа над внимательностью	3 мин.
3. Заключительная часть			
Подведение итогов	Построение. Оценивание работы занимающихся. Домашнее задание: повторить упражнений на разные виды равновесия. Организованный выход из зала	Дети слушают домашнее задание. Получают оценку за занятие	5 мин.