Сыщикова Наталья Алексеевна

МОУ ДОД «ДЮСШ» г. Луга

Тренер - преподаватель.

**Открытое занятие по художественной гимнастике**

**«Обучение элементам в равновесие»**

***Контингент воспитанников***: девочки группы начальной подготовки 1-го года обучения, 6-9 лет.

***Форма проведения***: групповая, индивидуальная.

***Тип занятия***: смешанный.

***Задачи занятия***:

1.Обучение: научить правильному исполнению элементов равновесия: арабеск и стойка на груди.

2. Воспитание: морально – волевых качеств.

***Цели занятия***: Развитие гибкости, координации, добиться техничного исполнения элементов равновесия: арабеск и стойка на груди.

***Продолжительность занятия***: 90 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| **1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**: построение, проверка присутствующих. Вопросы безопасного поведения в спортивном зале. Устное повторение материала предыдущего занятия. Сообщение задач данного занятия. | 5 мин. | Настроить детей на предстоящую работу. Создать атмосферу, комфортную для проведения занятия. |
| **2.ПОДГОТОИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ *Разминка(движения выполняются по кругу):***1. Ходьба по кругу с носка
2. Ходьба на полупальцах, руки на талии
3. Ходьба на пятках,руки за спиной) Ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны
4. Ходьба с захлестом голени назад, руки в замок сзади
5. «пружинка», руки на талии
6. перекатный шаг, руки по очереди вперед разноименно с ногами.
7. Ходьба в присяде, руки на талии
8. Бег с круговым движением рук вперед и назад
9. Бегр на полупальцах, руки на талии
10. Бег с высоким подниманием бедра («лошадки»), руки на уровне талии ладонями вниз.
11. Бег с захлестом голени назад, руки на талии
12. Бег натянутыми ногами вперед, назад, в стороны , руки на талии
13. Ходьба с носка, руками движение вверх-вниз. Восстановить дыхание.

**Построить детей в 3 колонны**1. Прыжки ноги вместе, толчок стопой, руки в замок сзади
2. Прыжки ноги вместе, полный толчок, руки помогают
3. «Подскоки», противоположная рука вперед, одноименная в сторону
4. Прямой галоп с правой и с левой ноги, противоположная рука вперед, одноименная в сторону
5. Боковой галоп с правой и левой ноги, руки в стороны
6. Шаг польки, противоположная рука вперед, одноименная в сторону

***Специальная физическая подготовка (выполняется на середине зала)***1. Релеве (подьем на полупальцы и опускание) ноги по 6 позиции, в медленном 4 раза и быстром темпе 8 раз, руки в замок сзади
2. Стойка на полупальцах, руки в стороны
3. Плие (приседание) на полупальцах, ноги вместе, руки в подготовительную позицию
4. «Волна» вперед и назад по 4 раза
5. Боковая «волна» 4 раза
6. Сед на подъемах
7. Сед на подъемах, шаги на пальцах
8. Сед на подъемах, волны с переходом на колени.
9. «Складочка»
10. «обезьянки»(работа стопами), руки на талии
11. Круговое движение стопами
12. «бабочка»
13. «бабочка» в складку
14. «Складка» ноги врозь, к правой, к левой ноге, вперед
15. «веревочка» (поперечный шпагат)
16. Поочередное сгибание и разгибание ног в поперечном шпагате
17. «лягушка»
18. «кузнечики» (круговое движение корпусом в «Лягушке»
19. Лежа в «лягушке», руки в замок, приподняв корпус над полом, раскачивание в право в лево до касания локтем колена
20. «рыбка» (лежа на животе, прогнуться назад и согнув ноги коснуться пятками лба)
21. «кошка» (из положения лежа на животе придти в положение на коленях через прогиб)
22. «Лодочка» (лежа наживоте, поднять руки и ноги как можно выше и задержать)
23. «Переползания» (переход из положения лежа на животе в положение сидя через поперечный шпагат)
24. «складочка»
25. Лежа на спине захват по очереди правой и левой ноги, растягивание в шпагат
26. Лежа на спине махи вперед правой и левой ногой
27. «Разножка» (разведение и сведение ног в стороны) лежа на спине
28. «Разножка» с подъемом корпуса
29. Стоя на коленях, наклон назад
30. Шпагат с правой и левой ноги с перегибами вперед и назад
31. «мост» из положения стоя
32. «складка» вперед стоя
 | 40 мин1 мин30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек1 мин30 сек30 сек30сек1 мин1 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин24 счета8 счетов8 счетов32 счета16 счетов8 счетов8 счетов16 счетов8 счетов32 счета32 счета8 счетов8 счетов24 счета1 мин16 счетов16 счетов16 счетов16 счетов8 счетов16 счетов16 счетов12 счетов8 счетовПо 16 счетов с каждой ногиПо 8 раз с каждой ноги8 раз8 раз8 счетов32 счета с каждой ноги16 счетов8 счетов | Следить за интенсивностью движений, натянутостью стоп и коленей, правильной постановкой корпуса и рук.Повторить и продемонстрировать виды перемещенийСледить за правильностью выполнения.Следить за расстоянием между гимнастками во избежание травм.Во время бега следить за дыханием, оно должно быть равномерным, спокойнымВо время бега коленки должны касаться ладоней, стопы оттянуты в пол, спина прямая.Стараться носком дотянуться до копчикаСледить за натянутостью ног, и постановкой корпуса, за фиксацией рук на талии.Следить за постановкой корпуса, правильным положением рук и ног, натянутостью ног, высотой прыжкаСледить за правильной постановкой корпуса, ноги должны быть «склеены», вес тела на пальцах ногНоги должны бать выворотные, колени развернуты вверхСледить чтобы дети не помогали себе стопойПятки необходимо прижать к полуСледить чтобы ноги были прижаты к полуНоги вместе, плечи опущены, бедра прижаты к полуНоги вместеСледить за выворотностью ногАкцент на сведение ногНоги вместе, бедра вертикальноСледить за постановкой корпуса |
| **3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**1) стоя лицом к станку, поднимание-опускание натянутой ноги назад2) стоя лицом к станку, удержание ноги назад3) на середине, лицом к зеркалу, равновесие в «арабеск» с правой и левой ноги, стоя на всей стопе4) равновесие в «арабеск» на полупальце5) на «мате», стойка на груди с помощью, удержание стойки 4 счета6) стойка на груди без помощи на середине зала, удержание 4 счета7) отработка упражнения без предмета команда «Дружба»8) отработка упражнения без предмета команда «Карандаши»9) отработка упражнения без предмета Баранова Алина10) отработка упражнения с 5 обручами «Дружба»11) упражнения на растягивание и расслабление | 40 минПо 8 раз с каждой ноги2 мин2 мин2 мин10 мин4 мин3 мин3 мин3 мин3 мин6 мин | Следить за постановкой корпуса, и за тем чтобы нога шла назадСледить за положением и натянутостью рук и ногСледить чтобы опорная нога была выворотнойИ.п. стоя на коленях, руки вдоль тела, перекат на грудь, ноги вытягивая в потолок, руки остаются на полу ладонями вниз. Во время выполнения упражнения тренер страхует каждую гимнастку оп очереди. Следить чтобы ноги были вместе и не заваливались вперед. Следить за правильным выполнением упражнения. |
| **4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**Построение подведение итогов занятия: с указанием ошибок и рассмотрением способов их исправления; с поощрением наиболее старательных ребят. Организационные вопросы. Домашнее задание. Организованный выход из зала. | 5 мин | Отметить работу наиболее старательных воспитанников. |