

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи»
городского округа Тольятти

Конспект открытого занятия
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Мир художественной гимнастики»

Подготовил:
педагог дополнительного образования
Бурухина С. С.

Тольятти 2018

ЗАДАЧИ:

1. Разучивание комплекса упражнений на гибкость с мячом.
2. Разучивание навыков самостоятельной работы под музыку.
3. Воспитать интерес, целеустремлённость и трудолюбие к занятиям по художественной гимнастике.

№	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
I.	<u>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u>	<u>9 минут</u>	
1.	Построение	1 мин.	- сообщение задач урока, эмоциональный настрой учеников
2.	Упражнения по кругу		
2.1	Шаги: 1) мягкий, б) на полупальцах, в) на высокий	2 мин	Следить за осанкой, колени втянуты
2.2	Бег: а) лёгкий, б) с прямыми ногами, в) с высоким подниманием бедра, г) с захлёстыванием голени назад, бег с круговыми движениями рук.	1 мин	Следить за правильным дыханием, держать дистанцию, спина прямая, темп ниже среднего
2.3	Ходьба: а) руки в стороны, одну ногу вперёд на носок, смена ног шагом, затем тоже прыжком, б) на полупальцах согнутыми в коленях ногах, в) на каждый шаг наклон вперёд, руки сзади.	1 мин	Следить за осанкой, колени втянуты.
3	Общеразвивающие упражнения	2 мин	
3.1	И.п. основная стойка 1-2 подъём на полупальцы	8 р.	Следить за осанкой, пятки не разъединять.
3.2	И.п. основная стойка 1-2 – стойка на носках 3-4 – сгибая колени полуприсед; 5-6 стойка на носках 7-8 и.п.	8 р.	Колени вместе, пятки высоко отрывать от пола, спина прямая
3.3.	И.П. стойка ноги врозь, руки вверх, 1-2 прогнуться назад 3-4 и.п.	4 р.	Ягодицы напрячь, колени прямые
3.4	И.п. стоя ноги врозь, руки сзади. 1-глубокий наклон вперёд 2-ип. 1-4 пружинящие наклоны вперёд	4р. 8 р.	Колени прямые, спина прямая
3.5	И.п. стоя одна нога вперёд на носок, руки в стороны. Махи ногами вперёд с удержанием.	8 р.	Колени прямые, спина прямая. Стараться мах выполнить к плечу

3.6.	Шпагаты а) правая нога – 20 счётов, б) левая нога- 20 счётов, в) верёвочка -20 счётов	1 мин.	Следить за правильным положением корпуса, выворотностью в тазобедренном суставе.
3.7	Растяжка с помощью тренера	1 мин.	
II.	<u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с мячом)</u>	<u>25 минут</u>	
1.	И.п. стоя, ноги вместе руки вперёд мяч в руках. Перекат мяча от ладоней до плеч и обратно.	8 р.	Следить за правильным положением корпуса и прямыми коленями.
2.	И.п. сидя на полу, ноги вместе мяч в руках. Перекат мяча от тазобедренных суставов до носочков стоп.	8 р.	Спина прямая, колени прямые.
3.	И.п. лёжа на животе «лодочка» мяч в руках	8 р.	Колени прямые, грудью не касаться пола.
4.	И.п. лёжа на животе мяч в руках. Броски мяча партнёру.	5-6 р.	Ноги от пола не отрывать.
5.	И.п. лёжа на животе «коробочка» мяч зажат спиной	3 р.	Глубже прогиб назад
6.	И.п. лёжа на спине сесть «волна» вперёд, и.п.	5 р.	Колени прямые
7.	И.п. основная стойка, при подъёме колена отбить мяч сначала одной, а затем другой ногой	8 р.	Спина прямая, носочки натянуты
8.	Под музыку импровизировать упражнения с мячом с помощью преподавателя и без него.	3 мин.	Упражнения выполняются в ритме с музыкой.
III	<u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u>	<u>6 МИНУТ</u>	
1	Упражнение для расслабления мышц и восстановления дыхания, растягивание.	4 мин.	Следить за дыханием.
2	Построение	2 мин	Подведение итогов.