

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
Мешкова А. С.

Тольятти 2018

Задачи занятия:

1. Совершенствование спортивного мастерства в упражнениях с предметом;
2. Развитие физических качеств, таких как выносливость, равновесие, координация движений;
3. Воспитание моральных качеств: целеустремленности, взаимопомощи, ответственности, умения работать в коллективе.

Часть	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.Подготовительная (10 минут)	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.	2 минуты	Обращение внимания на внешний вид девочек, соблюдение техники безопасности во время урока
	2.Разминка	8 минут	
	Бег по кругу	3 круга	Следить за дыханием
	Бег с высоко поднятым бедром	1 круг	Следить за дыханием
	Бег с прямыми ногами вперед	1 круг	Не сгибать ноги
	Бег с прямыми ногами назад	1 круг	Не сгибать ноги
	Шаг «пёсиком»	1 круг	Не сгибать ноги
2. Основная (27 минут)	Галоп правой ногой, руки в стороны	1 круг	Тянуть носки, держать корпус
	Галоп левой ногой, руки в стороны	1 круг	Тянуть носки, держать корпус
	Шаг на мостике ногами вперед руками вперед в скрутку	1 круг	Голова смотрит на руки, кисти рук ближе к ногам
	Шаг на высоких полупальцах	10 шагов	Колени прямые
	Восстановление дыхания	1 круг	
	1. Хореография:	10 минут	
	<u>1. «Релеве» - поднятие на носки.</u>		Высокие пятки

	<p>а. По шестой позиции.</p> <p>б. По одной ноге.</p> <p>в. Перекат на пальцы по шестой позиции.</p>	<p>30 раз</p> <p>30 раз</p> <p>30 раз</p>	
	<p><u>2. Комплекс на правую и левую ноги у опоры. Вперед, в сторону, назад.</u></p> <p>а. Правая нога на опоре, «релеве» на левой ноге. Руки за спиной.</p> <p>б. Стоять на носке. Руки наверху. Третья позиция.</p> <p>в. Наклоны вперед и назад. Руки в «замок»</p> <p>г. Поднятие правой ноги над опорой.</p> <p>д. Удержание ноги.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Держать корпус</p> <p>Держать корпус</p> <p>Удержание «квадрата»</p> <p>Выворотность позиции</p> <p>Прямые ноги</p>
	<p><u>3. «Гранд-батман» - большой мах. На правую и левую ноги. Вперед, в сторону, назад.</u></p> <p>а. Мах.</p> <p>б. Удержание.</p> <p>в. «Релеве» на удержание.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Натянутые прямые ноги</p>
	<p>2. Работа с предметом, скакалка:</p>	<p>17 минут</p>	
	<p><u>1. Вращение.</u></p> <p>а. Вращение скакалки в лицевой плоскости за два конца.</p> <p>б. Вращение скакалки в горизонтальной плоскости над головой за два конца.</p> <p>в. Вращение скакалки в вертикальной плоскости вдоль туловища за два конца.</p> <p>г. Вращение скакалки за</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>Следить за плоскостью вращения</p>

	<p>середины – «мельница». Вперед, назад.</p>		
	<p><u>2. Броски.</u></p> <p>а. Бросок скакалки за два конца. Ловля в прыжок за два конца.</p> <p>б. Бросок скакалки за два конца из прыжка без зрительного контроля. Ловля за два конца.</p> <p>в. Бросок скакалки, сложенной вчетверо, махом ноги впереди. Ловля за один конец с отбивом.</p> <p>г. Бросок скакалки, сложенной вчетверо, махом ноги из упора на одном колене, без зрительного контроля.</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Точность броска и ловля за два конца</p> <p>Точность броска и ловля за два конца</p> <p>Точность броска и ловля за один конец</p> <p>Точность броска и ловля за два конца</p>
	<p><u>3. Прыжки.</u></p> <p>а. Прыжки ноги вместе на обеих ногах. То же с промежуточным прыжком.</p> <p>б. Прыжки на одной ноге, другую ногу назад. То же, но с промежуточным прыжком.</p> <p>в. Чередование прыжков на двух, с прыжками на одной ноге с отведенной другой назад, с промежуточным прыжком на обеих и на одной ноге. То же без промежуточного прыжка.</p> <p>г. Прыжки на обеих ногах в полуприседе с промежуточным и без промежуточного прыжка.</p> <p>д. Прыжки на обеих ногах с вращением скакалки</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Следить за высотой прыжка</p> <p>Натянутые ноги, носки, колени</p> <p>Натянутые носки</p> <p>Прямые локти</p> <p>Прямой корпус</p> <p>Следить за плечевым поясом</p>

	скрестно. е. Прыжок на обе ноги с двойным вращением скакалки. То же, чередуя с прыжком руки скрестно.		
3.Заключительная часть (3 мин)	<u>1. Самостоятельная работа.</u> Повторение индивидуальных упражнений со скакалкой.	2 минуты	
	1. Построение, подведение итогов урока. 2. Домашнее задание.	1 минута	«Всем построиться!» Всем спасибо за работу! Все могут быть свободны!»