

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

Конспект учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике

- Возраст учащихся: 5-6 лет

Составитель:
Киракосян М.А.

Конспект учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике

Педагог дополнительного образования Киракосян М.А.

Время и место проведения: спортивный зал

Инвентарь: ковер, скакалки, магнитофон, USB носители.

Задачи занятия:

- 1.Тренировка выносливости, скоростно-силовых качеств.
- 2.Отработка элементов со скакалкой.
- 3.Закрепление программы.

Упражнение	Количество	Время	Метод.рекомендации
1.Построение, проверка посещаемости, сообщение задач урока.		5 мин	Отметить отсутствующих
2.Круговая тренировка : - пробежка;	7 кругов	40 мин	
-И.п. лежа на спине, туловище и ноги под углом 45град.Упражнение горизонтальные «ножнички»	30 раз		Следить за натянутостью ног и рук
- пробежка;	7 кругов		
-И.п. лежа на животе, туловище и ноги под углом 45 град.Упражнение горизонтальные «ножнички»	30 раз		Следить за натянутостью рук и ног; руки прижаты к ушам.
-пробежка;	7 кругов		
-двойные прыжки вперед;	100 раз		Тело держать ровно, спину не наклонять, выполнять не менее

		15 раз за один подход, стопы и колени натянуты, вращение выполнять прямыми руками.
-пробежка;	7 кругов	
-скакалка сложена в 4 раза, переводы скакалки вперед-назад с подниманием на полупальцы ;	30 раз	Полупальцы выше, руки стараться держать уже и не сгибать.
-пробежка;	7 кругов	
-И.п.лежа на спине. Поднимание корпуса к правой, к левой, к двум.	По 20 раз каждый подход	Обе ноги натянуты,спину и руки держать ровными,стопы натянуты.
-пробежка;	7 кругов	
-И.п.лежа на животе, поднимание корпуса к правой, к левой, к двум.	По 20 раз каждый подход	Обе ноги натянуты,стопы тянуть,натянутые руки прижаты к ушам.
-пробежка;	7 кругов	
-И.п.присяд. Выпрыгивание вверх до полного выпрямления туловища.	20 раз	Толчок сильнее,вытянуть руки и стопы.
-пробежка;	7 кругов	
-И.п.лежа на полу.Махи до шпагата в положении на спине,на боку,на животе в упоре на локтях.Выполнять правой и левой ногой.	По 20 в каждом положении	Мах резче,до шпагата, контролировать ногу на полу,стопы и колени натянуты.
-пробежка;	7 кругов	
-пробежка;	20 раз	Стараться ноги держать вместе,руки ближе в пяткам,после

<p>И.п.ноги вместе,прямые руки возле ушей.Выполнить упражнение «мостик».</p> <p>-пробежка;</p> <p>-двойные прыжки назад</p>	<p>7 кругов</p> <p>50 раз</p>	<p>5 мин</p>	<p>нескольких раз разгружать спину складкой вперед.</p> <p>Стопы тянуть,спину стараться не сгибать,вращать скакалку прямыми руками.</p>
<p>Перерыв</p> <p>Работа со скакалкой:</p> <p>-бег через скакалку на каждый шаг;</p> <p>-бег через скакалку с вращением назад на каждый шаг, спиной вперед.</p> <p>-упражнение «Фонтанчик» с продвижением вперед на высоких полупальцах;</p> <p>-узел,бросок скакалки, 2 «шинэ»,ловля в кувырок;</p> <p>-обратная манипуляция по кругу .</p>	<p>Каждое упражнение выполнять на всю длину дорожки поточным способом, вперед и назад</p>	<p>35 мин</p>	<p>Быстро вращать скакалку</p> <p>Стопы тянуть,выполнять прямыми руками</p> <p>Выполнять прямыми руками,круги рукой делать шире, «рисовать» четкий круг рукой</p> <p>Бросок выполнять натянутой рукой,быстрые вращения под предметом</p> <p>Конец не бьется о пол,вращать непрерывно вокруг себя, «рисовать» четкие круги</p> <p>Бросок выполнять натянутой рукой,выполнять быстрые вращения под предметом</p>

<p>-бросок, «козлик», «валяшка», ловля в кувырок назад;</p> <p>-поворот «атетюд» 2 вращения с «парусом»;</p> <p>-скакалка сложена вдвое, прыжок «касаясь в кольцо»;</p> <p>-ходьба на подъемах, скакалка выполняет мельницу в лицевой плоскости над головой;</p> <p>-бросок скакалки, «шине», «козлик», ловля в колесо;</p> <p>-скакалка сложена вдвое, переворот назад толчком двум на коленях с проходом через скакалку, сразу после переворота «эшапе» скакалкой на подъеме волной с пола.</p> <p>Отработка программы со скакалкой, прогон</p>		<p>45 мин</p>	<p>Выполнять работу натянутыми руками, широко руки не разводите</p> <p>Выполнять вращение натянутыми руками, закрывать «кольцо», бедро выше</p> <p>Выполнять натянутыми руками, идт на прямых ногах, прокатывать ногу сильнее вперед на подъем</p> <p>Бросок выполнять натянутой рукой, вращаться быстро под предметом, бросок выше.</p> <p>После переворота выполнять без промедления подъем волной с пола, «эшапе» выполнять натянутыми руками</p> <p>Выполнить минимум 2 прогона под музыку. Первый с остановкой и корректировкой ошибок тренером, второй «чистый», с исправленными ошибками.</p>
---	--	---------------	--

<p>упражнений под музыку, исправление ошибок.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия.</p>		5 мин	
---	--	-------	--