

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» г.о.Тольятти

КОНСПЕКТ
учебного занятия по художественной гимнастике

Образовательная программа: «Мир художественной гимнастики»

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Автор:
Соколовская Н. А.,
педагог дополнительного
образования

2015 г.

Цель: формирование навыков самостоятельного применения обучающимися комплекса знаний и способов деятельности средствами художественной гимнастики.

Задачи:

- закрепить основные упражнения художественной гимнастики;
- развивать личностные качества и физические способности, необходимые для занятия художественной гимнастикой;
- формировать мотивацию к активным занятиям физической культурой и спортом.

Тип занятия: занятие комплексного применения знаний и способов деятельности.

Используемые формы и методы:

- метод целостного освоения упражнения;
- метод обучения посредством расчленения.

Ход занятия

1. Организационная часть занятия (2 мин).

По команде педагога учащиеся выстраиваются в шеренгу.

Определение подготовленности учащихся к занятию.

2. Основная часть занятия (25 мин).

1. Ознакомление учащихся с целью и ходом занятия.

2. Напоминание учащимся о выполнении указаний педагога и соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

3. Делается акцент на необходимость разогрева организма перед тренировкой.

Разминка:

– различные виды ходьбы: на носках, на пятках, высокий шаг, в полуприседе, в приседе;

– различные виды бега: с высоким подниманием бедра, сгибая голень назад;

– острый шаг;

– перекатный шаг;

– различные движения руками;

– наклоны.

Во время выполнения разминки педагог:

- следит за правильным выполнением упражнений (спину держать прямо, голова поднята, руки согнуты в локтях, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать);

- комментирует значение правильного выполнения упражнений для поддержания правильной осанки, укрепления свода стопы и их необходимость.

В завершении разминки учащиеся выполняют дыхательное упражнение на восстановление дыхания. Педагог напоминает значение и правила выполнения упражнений на дыхание.

Комментарий педагога:

- дышим через нос, глубоко, спокойно. Живот во время дыхания втягивается;

- при выполнении комплекса упражнений для осанки педагог дает рекомендации по отслеживанию правильного положения спины, держания головы и положения плечевого пояса.

4. Педагогом объясняется, комментируется полный ход занятия, корректируется при необходимости выполнение упражнений учащимися.

Педагог обозначает роль общеразвивающих и специальных упражнений для развития физических качеств, необходимых будущему спортсмену, для отработки технических умений. По окончании демонстрации, по команде педагога учащиеся выполняют ряд упражнений с предметами и без них:

Выполнение хореографических композиций:

а) Упражнения у опоры: и.п. – I позиция ног.

– поднимание на носки в сочетании с наклонами, приседаниями и полуприседаниями;

– волна;

– полуприседания (деми плие), приседания (гран плие) с различными движениями руками в сочетании с волнами, наклонами;

– выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону (батман тандю);

– махи ногой на 45 градусов вперед, назад, в сторону (батман жэтэ);

– круги носком ноги по полу (рон де жамб пар терр) в сочетании с наклонами;

– упражнения на растягивание из исходного положения нога на опоре в сочетании с наклонами и полуприседаниями;

– махи (гран батман);

– удержание ноги;

– прыжки по 1, 2, 5-й позициям.

б) На середине.

1. Стоя на месте:

– волны и взмахи руками;

– целостная волна;

– наклоны: вперед, назад, в стороны (из различных исходных положений);

– высокое равновесие на носке одной, другую назад, руки в стороны;

– поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед.

Учащимся напоминает о обязательности соблюдения правил техники безопасности и исполнения заданий педагога. Соблюдается принцип чередования отдыха и нагрузок. Темп и длительность выполнения упражнений дифференцируются в процессе наблюдения за ходом занятия.

В ходе выполнения упражнений осуществляется необходимые перестроения.

2. В движении:

– соединение упражнений: равновесие с поворотом;

– махи с продвижением вперед;

– круглый полуприсед, волна с продвижением вперед;

– подскоки с продвижением вперед;

– прыжки на двух с продвижением вперед;

- скачок;
- открытый прыжок;
- прыжок шагом.

3. Танцевальные упражнения.

а) Танцевальные шаги:

- приставной шаг;
- шаг польки;
- шаг галопа;
- шаг вальса (в сторону, с поворотом).

б) Танцевальные связки:

- шаг польки, подскоки;
- шаг галопа, прыжки на двух вверх;
- шаг вальса в сторону, шаг вальса с поворотом.

3. Заключительная часть занятия (13 мин.)

а) Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны;
- гимнастический мост;
- «складки»;
- «кольцо»;

б) Упражнения на растяжку:

- выпады;
- продольный шпагат;
- большие махи.

в) Упражнения на развитие равновесия:

- равновесие на двух, стоя на носках, руки вверх;
- равновесие на носке одной, другую назад на 60 градусов, руки в стороны;
- «волна» вперед и назад в стойку на носках.

г) Упражнения на развитие координации:

- на согласование движений рук и ног.

4. Специальные упражнения художественной гимнастики для выработки пластики, выразительности, женственности:

- различные движения руками, сопровождающиеся движениями головы;
- волны и взмахи;
- танцевальные шаги.

4.1. Выполнение упражнений на дыхание.

Комментарий педагога:

- дышим через нос, глубоко, спокойно. Живот во время дыхания втягивается

1. Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад – делаем вдох.

Свели руки перед грудью и опустили вниз- выдох.

Упражнение «Погаси свечу» - интенсивный прерывистый выдох.

2. Рефлексия.

3. Построение. Окончание занятия.

