

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа г.Вязьма  
Смоленской области

## **Открытое занятие**

**Тема: Второй вид многоборья. Изучение  
техники элементов с обручем**

Дата проведения : 1.03.2017 г.

Группа: НП-1 года обучения (15 человек)

Время проведения: 90 мин.

Тренер-преподаватель: Тихонова Е.Г.

Вязьма 2017 г.

План – конспект  
занятия по художественной гимнастике  
в группе НП-1

**Тема: Второй вид многоборья. Изучение техники элементов с обручем**

**Цель: Развитие двигательных качеств гибкости и растяжки.**

**Задачи: Развить технику выполнения элементов с обручем.**

Программное содержание

1. Гигиена и режим гимнасток (теория)
2. Закрепление прыжков через скакалку.
3. Развитие двигательных качеств гибкости, растяжки.
4. Изучение техники элементов с обручем и закрепление навыков.

**Используется образовательная технология «Педагогика сотрудничества» сотрудничества.**

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводно-подготовительная часть 33*</b>	Построение. Ознакомление с задачами занятия. Строевые упражнения. Личная гигиена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви и закаливания. Режим дня строится исходя из времени тренировок, а так же учебы с таким учетом, чтобы гимнастка спала не менее 8-9		

	<p>часов в сутки. Гигиена тела служит профилактикой вредных воздействий внешней среды, способствует нормальному газообмену, терморегуляции. Необходимо систематически принимать душ.</p> <p>Спортивная одежда и обувь гимнастики должны быть легкими, чистыми, удобными красивыми.</p> <p>Ходьба: на высоких полупальцах; в полуприседе, руки вперед; чередование ходьбы на носках и на пятках: на внешней и внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег: обычный( 2 круга), с высоким подниманием бедра; толчком сгибая ногу вперед; прыжки с ноги на ногу, с переходом на ходьбу.</p> <p>Бег в колонках со скакалкой.</p> <p>Разнообразные прыжки со скакалкой</p> <p><b>Разминка, хореографии.</b></p> <p>3. И.п.- свободная позиция, руки в стороны.</p> <p>1-3-6- обратные волны руками;</p>	<p>По кругу.</p> <p>2 круга.</p> <p>3 колонки.</p>	<p>Все физические упражнения выполняются в среднем темпе.</p> <p>Бег выполняется в быстром темпе.</p> <p>Прыжки выполняются с четкой амплитудой.</p> <p>В среднем темпе.</p>
1*			
2*			
15*			
5*			

	<p>7- взмах вверх</p> <p>У опоры:</p> <p>И.п.- стоя боком у опоры. Деми плие из 1,2,3, и 4 позиции на 4\4 такта из 1 позиции; 1-2-4 деми плие,7-8 то же. На последний счет 8 такта перейти в следующую позицию.</p> <p>И.п.- то же. Батман тандю на 4/4. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону 2 такта. То же другой ногой.</p> <p>И.п. -то же.3 позиция . Батман тандюжетэ на 4/4 такта. По 4 раза вперед, в сторону, за 2 такта. Тоже другой ногой.</p> <p>И.п.- Рон де жамб партер на 4/4 такта вперед, в сторону, назад и в 1 позицию. Плавный слитный круг ногой, скользя пальцами на полу- 4 раза. То же другой ногой, в конце упражнения выполняется порт де бра на 2 такта.</p> <p>И.п. – стоя боком к опоре, релеве из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта- релевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию.</p> <p>И.п.- то же. Гран</p>	<p>10 - 16 раз.</p> <p>10 -16 раз.</p> <p>8 – 10 раз.</p> <p>6 – 8 раз.</p> <p>16 – 32 раза.</p>	<p>Руки сопровождают движения туловища.</p> <p>Ноги держать вместе. Прямые, особенно во время опускания на пол.</p> <p>Руки должны быть вытянуты в сторону.</p> <p>Ноги должны быть прямыми, спина ровная.</p> <p>Следить за амплитудой тела.</p>
--	---	--	---

<p>10*</p>	<p>батман жетэ на 4/4 такта(крестом) по 4 раза из 5 позиции.</p> <p><b>Развитие двигательных качеств (гибкости)</b></p> <p>а) Из положения лежа на боку, одну ногу в сторону. Пружинящие растягивания «шпагата» в сторону с помощью партера ( 25 на каждую ногу)</p> <p>б) Стоя у опоры, махи ногами вперед, в сторону, назад (10 в каждую сторону)</p> <p>в) Из упора присев выполнить «шпагат» продольно, поперек (5 раз подряд)</p> <p>Растяжка шпагатов с возвышения и на ковре.</p> <p>Упражнения «качалочка» для мышц спины. Ходьба в мостиках.</p>	<p>25 счетов.</p> <p>10-30 раз</p> <p>5 раз.</p> <p>10 – 20 раз.</p>	<p>Колени и стопы должны быть максимально вытянуты.</p> <p>Выполняются быстро, четко под каждый счет.</p> <p>Спина ровная, руки в стороны.</p> <p>Ноги вытянуты, прямые в коленях. Руки вдоль головы.</p>
<p><b>Основная часть</b> <b>45*</b></p> <p>2*</p> <p>3*</p> <p>3*</p> <p>3*</p>	<p>Техника элементов с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вертушки с чередованием левой, правой руки.</li> <li>2. Перекаты обруча</li> <li>3. Трудность предмета с вертушками.</li> </ol>	<p>10 – 20 раз.</p> <p>10 – 20 раз.</p> <p>6 – 8 раз.</p> <p>6 – 8 раз.</p>	<p>При выполнении упражнения обязательно выполнять шаги на вытянутых ногах с продвижением вперед.</p>

<p>3*</p> <p>4*</p> <p>5*</p> <p>22*</p> <p><b>Заключительная часть 12*</b></p>	<p>4. Трудность предмета с перекатами.</p> <p>5. Трудность прыжков с предметом.</p> <p>6. Трудность элементов тела в сочетании с фундаментальными и не фундаментальными группами.</p> <p>7. Риски.</p> <p>8. Отработка индивидуально й программы с обручем.</p> <p><b>Педагогика сотрудничества.</b> Личная ответственность каждого члена группы, Совместная учебно - познавательная деятельность.</p> <p>И.п. сидя на ковре, ноги вытянуты вперед. Руки скрестно, поочередная работа правой, левой ногой.</p> <p>И.п. лежа на животе, правая нога (левая) в сторону, руки за головой упражнение на подкачку задней бедра. Разнообразные прыжки на различные группы мышц. «Свечки», «часики», рэleve для стоп.</p> <p>Прыжки со скакалкой на выносливость.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>5 – 10 раз.</p> <p>5 – 10 раз.</p> <p>6 – 8 раз.</p> <p>1-2 раза.</p> <p>1-2 раза.</p> <p>1-2 раза.</p> <p>10-20 раз.</p>	<p>Во время выполнения прыжка должна соблюдаться его максимально возможная высота.</p> <p>Трудность тела должна быть максимально правильной по форме и выполнена с фундаментальной или не фундаментальной работой одновременно.</p> <p>Спина ровная, колени вытянуты.</p> <p>Выполняется лежа на животе</p> <p>Выполняется лежа на спине.</p>
---	--	--	---

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

