

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Поиск» Поиск»

План-конспект на тему: " ГИМНАСТИКА "



Подготовила:
Албина Анастасия Ивановна
Педагог дополнительного образования

с.Саранпауль, 2021г.

Конспект занятия «Гимнастика»

Цель занятия: освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

Задачи:

- обучающая - научить соблюдать правила при выполнении комплекса упражнений партерной гимнастики;
- развивающая – способствовать развитию гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего сустава – связочного аппарата;
- развитие индивидуальных особенностей и способностей учащихся в зависимости от их природных данных;
- воспитательная – формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию.

Материально-техническое обеспечение занятия:

- хореографический зал с зеркалами,
- коврики;
- форма детей для занятий хореографией.
- музыкальное оборудование.

Основные методы работы:

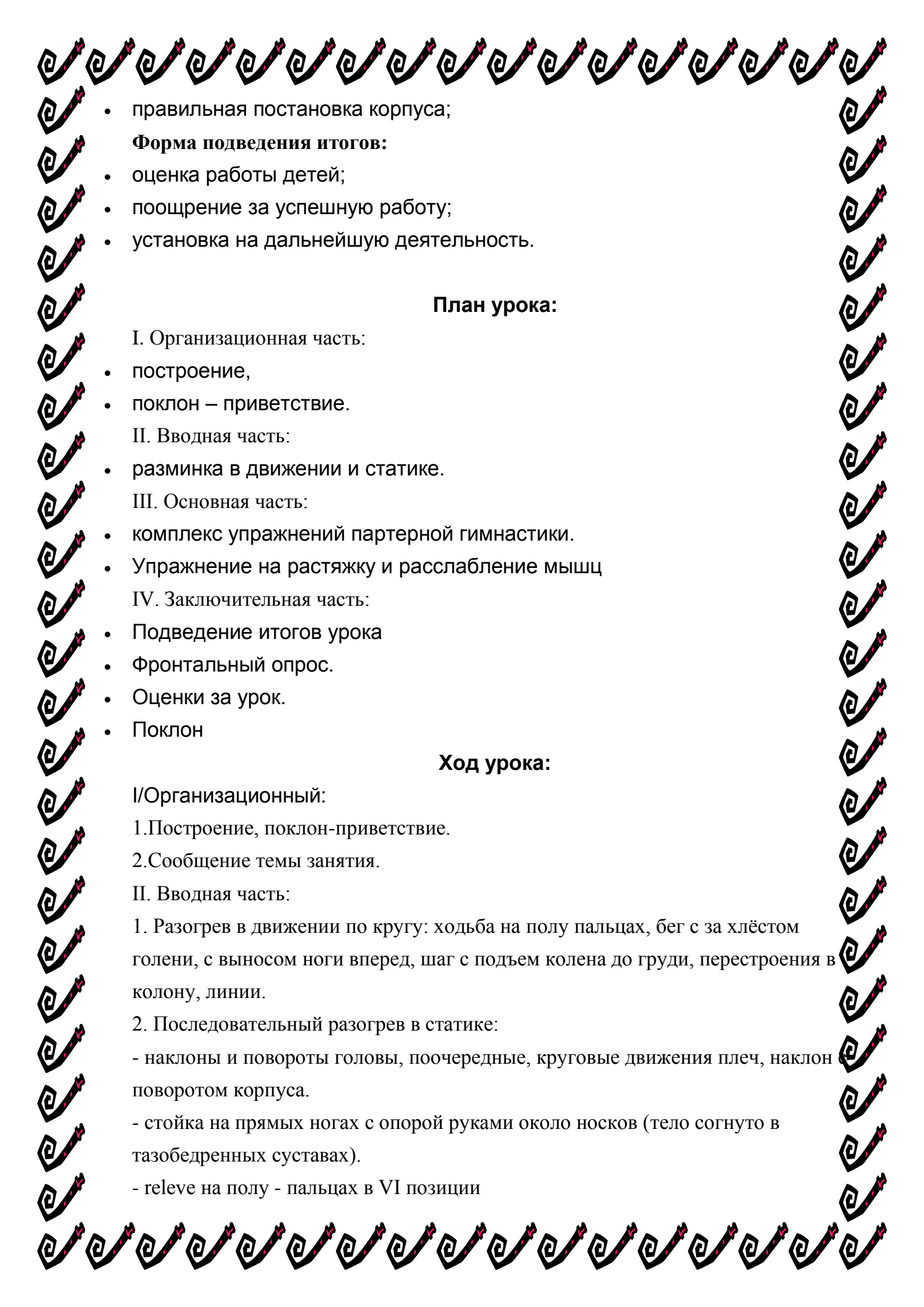
- метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);
- методы организации практической деятельности: словесный (объяснение, беседа); наглядный (практический показ);
- метод контроля и коррекции (наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, рефлексия, подведение итогов).

Педагогические технологии:

- здоровье сберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

Ожидаемый результат:

- совершенствование техники исполнения партерного экзерсиса;
- развитие координации, гибкости, пластики;

- 
- правильная постановка корпуса;
- Форма подведения итогов:**
- оценка работы детей;
 - поощрение за успешную работу;
 - установка на дальнейшую деятельность.

План урока:

I. Организационная часть:

- построение,
- поклон – приветствие.

II. Вводная часть:

- разминка в движении и статике.

III. Основная часть:

- комплекс упражнений партерной гимнастики.
- Упражнение на растяжку и расслабление мышц

IV. Заключительная часть:

- Подведение итогов урока
- Фронтальный опрос.
- Оценки за урок.
- Поклон

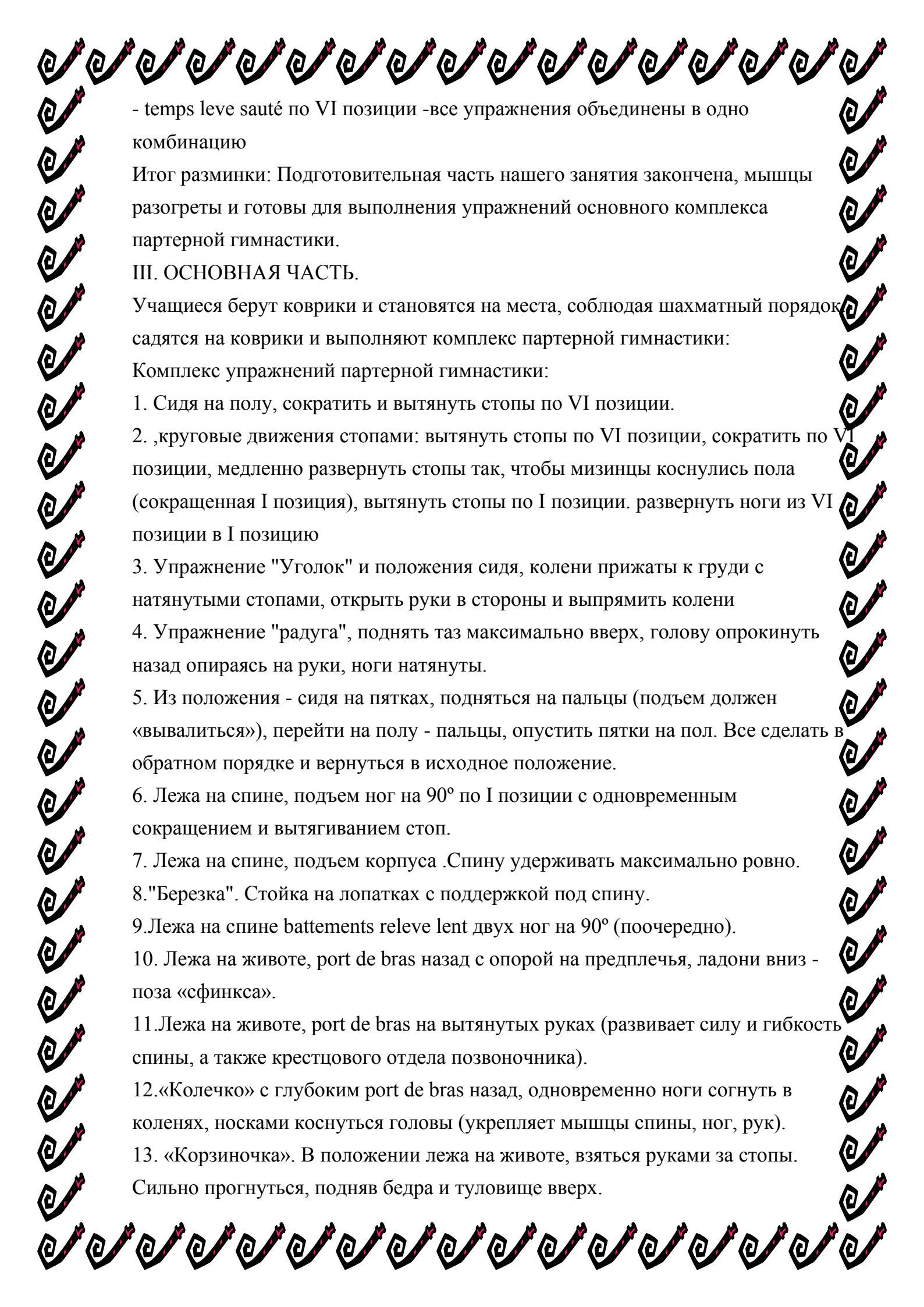
Ход урока:

I/Организационный:

1. Построение, поклон-приветствие.
2. Сообщение темы занятия.

II. Вводная часть:

1. Разогрев в движении по кругу: ходьба на полу пальцах, бег с за хлестом голени, с выносом ноги вперед, шаг с подъем колена до груди, перестроения в колону, линии.
2. Последовательный разогрев в статике:
 - наклоны и повороты головы, поочередные, круговые движения плеч, наклон поворотом корпуса.
 - стойка на прямых ногах с опорой руками около носков (тело согнуто в тазобедренных суставах).
 - releve на полу - пальцах в VI позиции



- temps leve sauté по VI позиции -все упражнения объединены в одну комбинацию

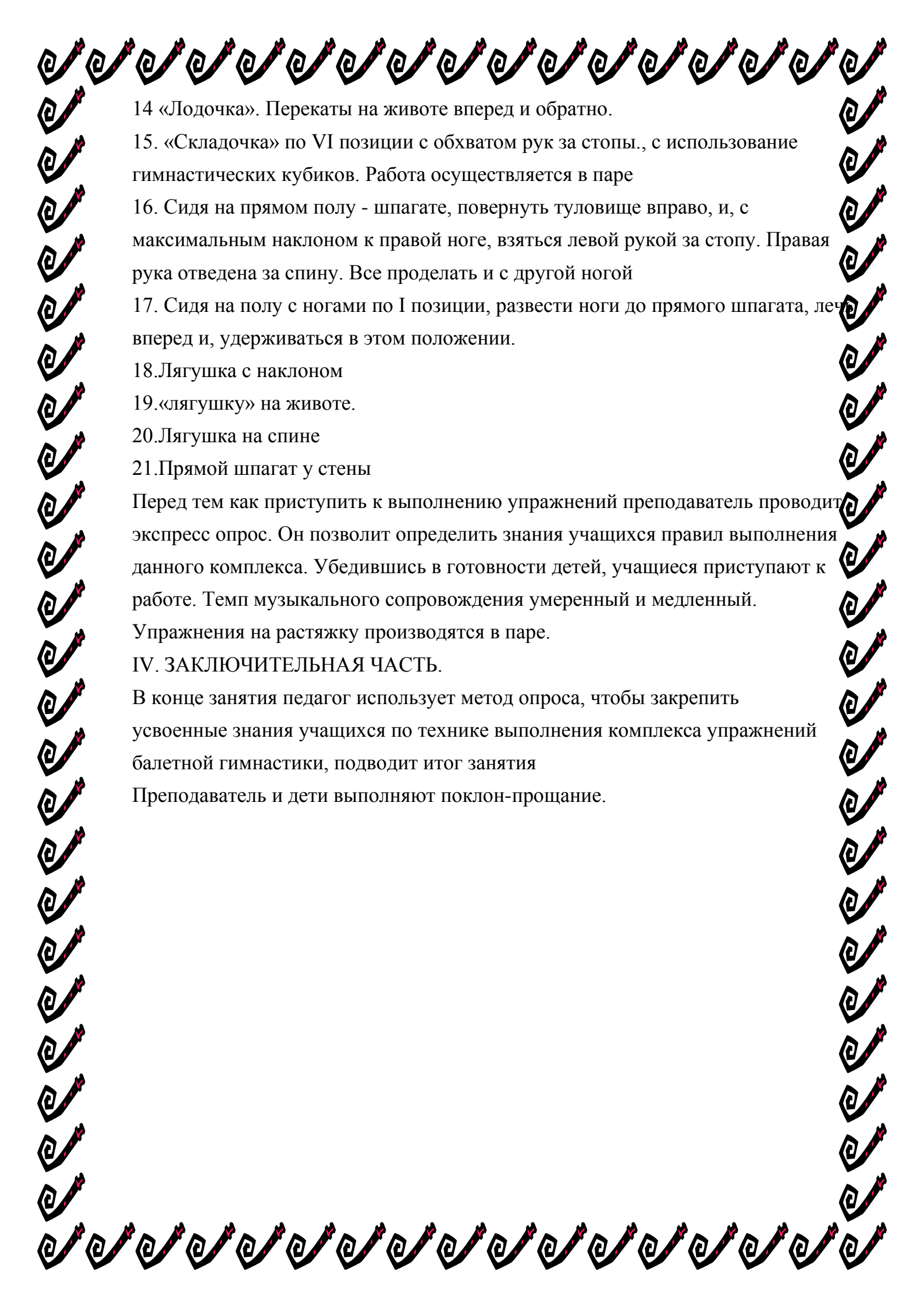
Итог разминки: Подготовительная часть нашего занятия закончена, мышцы разогреты и готовы для выполнения упражнений основного комплекса партерной гимнастики.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Учащиеся берут коврики и становятся на места, соблюдая шахматный порядок садятся на коврики и выполняют комплекс партерной гимнастики:

Комплекс упражнений партерной гимнастики:

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
2. ,круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции. развернуть ноги из VI позиции в I позицию
3. Упражнение "Уголок" и положения сидя, колени прижаты к груди с натянутыми стопами, открыть руки в стороны и выпрямить колени
4. Упражнение "радуга", поднять таз максимально вверх, голову опрокинуть назад опираясь на руки, ноги натянуты.
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
7. Лежа на спине, подъем корпуса .Спину удерживать максимально ровно.
- 8."Березка". Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
- 9.Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (поочередно).
10. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
- 11.Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках (развивает силу и гибкость спины, а также крестцового отдела позвоночника).
- 12.«Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы (укрепляет мышцы спины, ног, рук).
13. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.



14 «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

15. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы., с использование гимнастических кубиков. Работа осуществляется в паре

16. Сидя на прямом полу - шпагате, повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Все проделать и с другой ногой

17. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, удерживаться в этом положении.

18.Лягушка с наклоном

19.«лягушку» на животе.

20.Лягушка на спине

21.Прямой шпагат у стены

Перед тем как приступить к выполнению упражнений преподаватель проводит экспресс опрос. Он позволит определить знания учащихся правил выполнения данного комплекса. Убедившись в готовности детей, учащиеся приступают к работе. Темп музыкального сопровождения умеренный и медленный.

Упражнения на растяжку производятся в паре.

IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

В конце занятия педагог использует метод опроса, чтобы закрепить усвоенные знания учащихся по технике выполнения комплекса упражнений балетной гимнастики, подводит итог занятия

Преподаватель и дети выполняют поклон-прощание.