ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Дата проведения: 16 марта 2022 года
Место проведения: спортивный зал МБОУ Школы № 8
Детское объединение: «Эстетическая гимнастика»
Педагог дополнительного образования Брюханова Нина Владимировна, «Мастер спорта России» по художественной гимнастике, многократная Чемпионка Самарской области, трехкратная Чемпионка Башкирии по художественной гимнастике.
Возраст воспитанников: 7 – 12 лет
Количество воспитанников: 14 чел.
Тема: «Отработка элементов упражнений без предмета и со скакалкой в соревновательный период».

Пояснительная записка
Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся детей данного возраста:

Возрастные особенности	Методические особенности
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести.
Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки / максимум за определенное время/. Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Учебно-тренировочное занятие дает возможность получить педагогу дополнительного образования и обучающимся информацию о ходе подготовки, о правильности, гармоничности и уровне развития физических способностей девочек, что позволит им успешно прогрессировать в спортивных достижениях. В процессе учебно-тренировочного занятия развиваются не только физические качества, но и приобретаются необходимые умения и навыки, активизируются

сознание и мышление. У детей закрепляются приобретенные ранее навыки и умения, формируется самостоятельность, активность.
Цель: Достижение технического и выразительного совершенства и стабильности исполнения соревновательных комбинаций.

Задачи:
Образовательные:
- совершенствовать технику исполнения равновесия на одной ноге - «пассе»;
- совершенствовать технику работы с предметом.

Развивающие:
- развитие общефизических качеств, обучающихся (гибкость, координация, равновесие).

Воспитательные:
- воспитание уверенности в своих действиях, смелости – тех качеств, которые необходимы для выполнения сложных упражнений.

Форма учебного занятия: практическое учебно-тренировочное занятие.
Форма организации работы: индивидуальная, групповая.

Инвентарь и оборудование: спортивный зал, скакалки, музыкальный центр.

План занятия:
1. Подготовительная часть
- построение;
- приветствие;
- сообщение задач учебно-тренировочного занятия;
- разминка.
2. Основная часть
- обобщение, систематизация и закрепление ранее изученного материала.
3. Заключительная часть.

- подведение итогов;
- приведение в норму всех систем и функций организма.

Методы учебно-тренировочного занятия:
1. Словесный
3. Наглядный

Критерии оценивания: Готовность дыхательных, сердечно-сосудистых систем, опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке.

Этап занятия	**Деятельность педагога**	**Деятельность обучающихся**	**Организационно-методические рекомендации**
Вводная подготовительная часть			
Организационный момент	Приветствие обучающихся Организация, обучающихся к началу занятия, сообщение цели и задач занятия	Строятся в шеренгу, приветствуют педагога, слушают	Настроить группу на предстоящую работу. Включить обучающихся в рабочий ритм
Целеполагание и мотивация	Сообщение последовательности действий на занятии: разминка, очередность выполнения упражнений, критерии оценивания	Слушают, запоминают	
Разминка (подготовка к основной работе всех органов и систем организма)	Педагог, проговаривает счет, наблюдает и дает методические указания по ходу выполнения упражнений, исправляет ошибки	Смотрят, слушают, выполняют задания в движении по кругу, исправляют допущенные ошибки	Подготовка организма к предстоящей деятельности
Ходьба:	1.С носка 2.На высоких полу пальцах, руки в стороны	Упражнения в ходьбе и беге выполняются по 1 кругу	Разноименная работа рук и ног, счёт 1-16

	3. Перекат с пятки на носок. 4.Шаг правый (левый) носок у колена, руки в стороны 5.Пружинный шаг		
Бег	1. «Легкий» бег 2.Подскок с ноги на ногу (носок у колена) 3.С захлёстом голени 4. «Галоп»		Темп умеренный, сохранять дистанцию, 2 круга Подскок – выше, руки разноименно, счёт 1-16
Ходьба	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.		Выполнить вдох носом; выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом, выдох должен быть длиннее вдоха.
Партер (комплекс);	1. И.п.- Упор сидя сзади Работа стоп на себя, от себя Круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)	Смотрят, слушают, выполняют упражнения четко, исправляют допущенные ошибки	Колени прямые, счет 1-16 Стопы точно проходят через 1 и 6 позиции
	2. И.п. - Упор сидя сзади 1-7 Наклон вперёд, взяться за голени, стопа на себя 8 -И.п.		Ноги прямые, грудью доставать
	3.И.п. Упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат» 1-2 -наклон вправо 3-4 - наклон влево 5-7 -наклон вперёд 8- И.п.		Наклоны точно в сторону Колени не сгибать Касаться пола грудью, счёт 1-32
	4. И.п. сед- поперечный шпагат» 1-7 наклон вперёд 8 – И.п.		Ноги не сгибать, грудью касаться пола
	5. И.п.-лёжа на спине 1- ноги вверх 2-6 пружинистыми движениями ноги в	Выполняют 4 р	Спину прижать к полу, ноги прямые

	стороны (поперечный шпагат 7-ноги вверх 8 - И.п.		
	6. И.п. – лёжа на спине ноги вверх Махи ногами в стороны	Выполняют 8 раз	Выполнять на максимальной амплитуде
	7. И.п. – лёжа на спине 1- ногу вверх 2- отвести руку в сторону 3- ногу вверх	По 4 раза с каждой ноги	Ноги прямые таз прижат к полу 4- И.п. 8.
	И.п. – лёжа на спине «затяжки вперёд	Выполняют по 4 раза	Ногу тянуть в «шпагат» за ухо
	9. И.п. – лёжа на спине Махи вперёд	Выполняют 8 раз	Темп быстрый
	10. И.п. – лёжа на боку «затяжки в сторону»		Ноги и спина прямые
	11. И.п. – лёжа на боку Махи в сторону	8 раз	Выполнять на максимальной амплитуде
	12. И.п. – упор стоя на коленях - спину прогнуть – спину выгнуть	8 раз	Темп быстрый
	13. И.п. лёжа на груди 1-3 наклон назад 4 – и.п.	8 раз	Ноги прямые, плечи опущены
	14. И.п. – стоя на коленях «волна» назад	8 раз	Колени вместе
	15. И.п. – стоя на коленях 1-3 наклон назад 4-и.п.	6 раз	Руки прямые
	16. И.п.- «шпагат» 1-3 наклон назад 4 – И.п.	По 4 раза с каждой ноги	Ноги прямые, рукой взять ногу
	17. И.п.-упор стоя на коленях - Махи назад прямой ногой - махи назад в кольцо	По 8 раз	Ноги не сгибать «кольцо» закрыть (пяткой касаться головы)
	Махи во все стороны (вперёд, в сторону, назад в «кольцо»)	По 8 раз	Опорная нога прямая Таз на опоре, темп обычный
Прыжки:	- «трамплины» вверх - «галопы» вперёд - Прыжки касаясь	16раз 16раз 8раз	Во всех прыжках следить за пружинистыми движениями стоп;

	- прыжки касаясь в кольцо - прыжки «широкий»	8раз 8раз	Контролировать высокий толчок; Держать касание, амплитуда максимальная
Основная часть			
Совершенствование равновесия, для дальнейшей работы с предметом	1.Равновесие на «пассе»		Спина прямая, нога опорная прямая, положение частей тела точное, центр тяжести точно на опорной ноге.
	Повторить равновесие	по 8 раз	
	Равновесие с закрытыми глазами	по 4 раза	
	Равновесие после вращения	по 4 раза	
Упражнение без предмета:	Отработка композиции		Контролировать правильную технику работы с предметом и без предмета, музыкальность композиции
Работа со скакалкой	Предметный комплекс		Работа на прямых руках
Заключительная часть			
ОФП	И.п. – лёжа на спине 1-сед углом 2 И.п.	10 раз	Выполнять быстро, ноги прямые
	И.п. – лёжа на груди руки вверх 1-прогнуться вверх 2- и.п.	10 раз	Ноги и руки прямые
	Прыжки на двух ногах через двойную скакалку	по 2 круга	Прыгать двумя ногами
	Построение, подведение итогов занятия, перспективы деятельности на следующем занятии, ответы на вопросы.		Приведение организма в спокойное состояние

Планируемые результаты в результате обучения:

у обучающихся повысится уровень выполнения техники элементов с предметом и без предмета;

обучающиеся начнут более осмысленно использовать знания, полученные на данном занятии;
обучающиеся начнут более осознанно использовать сложные элементы в выступлениях на соревнованиях.

Литература, используемая для подготовки к занятию:

1. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
2. Л.Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год
3. Г.А. Боброва, «Художественная гимнастика в школе», Москва, Физкультура и спорт, 1978 год
4. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год 5.Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой»
5. Государственный комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму, Федерация художественной гимнастики РФ, «Художественная гимнастика» учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, 2020 год
6. Дополнительная образовательная программа «Эстетическая гимнастика». 2021 год.
7. Л.Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год
8. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 2013 год