



муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти
445028, РФ, Самарская область, г. Тольятти,
Ул. Революционная 72, тел.33-31-53.
email: veter@edu.tgl.ru; сайт: jveter.ru

**Методическая разработка мастер-класса
«Волшебный обруч»
(спортивно-досуговое мероприятие по художественной гимнастике)**



Управленческий проект «Территория личного успеха: Среда на УРА!»

Разработчики:
Бочкова Алена Андреевна,
Саетова Наиля Маратовна-
педагоги дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна-
методист

г. Тольятти, 2023

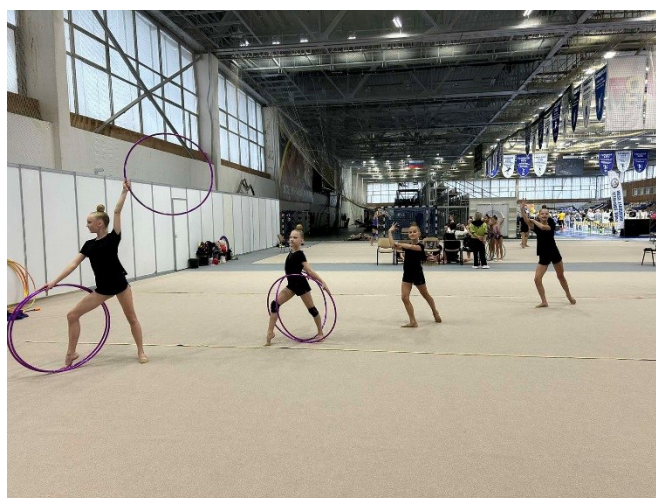
АННОТАЦИЯ

Методическая разработка мастер – класса по теме «Волшебный обруч» (спортивно-досуговое мероприятие по художественной гимнастике) разработано к управленческому проекту «Территория личного успеха: Среда на УРА!».

Авторами – составителями методической разработки в доступной форме изложен вариант проведения спортивно-досугового мероприятия во внеурочное время.

Представлена эффективная форма передачи знаний и умений и комментированного показа последовательности действий, методов, приемов, обмена опытом обучения и воспитания, центральным звеном которой является демонстрация оригинальных подходов освоения определенного содержания при активной роли всех участников занятия.

Данная методическая разработка может использоваться при проведении учебных занятий преподавателями спортивных дисциплин, педагогами дополнительного образования. Интересна и полезна родителям и всем, кто увлекается физической культурой и спортом.



Мастер – класс по теме «Волшебный обруч»

(спортивно- досуговое мероприятие по художественной гимнастике)

Цель: развивать физические качества обучающихся: быстроту, ловкость, координацию движений средствами предметов художественной гимнастики

Задачи:

1. Расширять представления детей об использовании спортивно- физкультурного оборудования обруча.
2. Укреплять игровое, командное взаимодействие детей во время эстафет.
3. Развивать коммуникативные способности школьников.

Ход мероприятия

Вступительное слово педагога:

-Художественная гимнастика – один из самых элегантных и зрелищных видов спорта, содержащий в себе элементы из танца, акробатики, балетного и циркового искусства. Своими истоками гимнастика уходит в Древнюю Грецию, где она использовалась для развития физической гармонии человека. Возрождение гимнастики началось в XIX веке, а спустя годы она получила повсеместное распространение. В 1984 году художественная гимнастика дебютировала в олимпийской программе.

Суть художественной гимнастики заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений под музыку. Постепенно спортсменки начали использовать в своих выступлениях предметы. Сегодня основными предметами, используемыми в художественной гимнастике, являются мяч, булавы, лента и обруч. Как же они пришли в этот вид спорта?

Обруч как предмет пришел в художественную гимнастику последним. Обручи были заимствованы из циркового искусства и спортивной гимнастики. Первоначально они были металлическими и тяжелыми, «художницы» использовали их для тренировки выносливости и укрепления мышц. И лишь в 1961 году обруч утвердили в качестве предмета для выступлений, в конце 60-х гимнастки выступали с деревянными обручами. Позднее обручи стали изготавливать из пластмассы. Современный обруч – легкий, пластиковый, диаметром от 80 до 90 см, минимальный вес обруча составляет 300 грамм.

В современную программу Олимпийских игр в соревнованиях по художественной гимнастике входят классическое многоборье: 4 упражнения в индивидуальной программе (с мячом, булавами, обручем и лентой), 2 упражнения в программе групповых упражнений: например, с мячами, а также с обручами и булавами или с обручами, а также мячами и лентами.

2 педагог:

-И сегодня мы с вами погрузимся в интересный, активный, грациозный мир СПОРТА с использованием обруча. Вы познакомитесь с возможностями этого спортивного предмета.

1Ведущий (обучающийся)

В Спортландии - сказочной стране,
Где можно быть тебе и мне,
Есть обручи спортивные.
На вид они обычные,
Но ты на них внимательней взгляни,
Волшебство творят они...
Им во что - то превратиться
Можно прямо на твоих глазах.
Станут «кочкой», «птицей» ...

Педагог:

-Но для начала мы с вами должны «разогреться», чтобы научиться виртуозно владеть обручем.

Общеразвивающие упражнения с обручами.

1. Раз, два, три, четыре, пять

Будем с обручем играть.

Мы его вперед и вверх

И присели лучше всех.

Обруч взяли за края,

Встали, ножки разводя,

Будем делать повороты, спинку нам размять охота. (повороты туловища 5-6 раз).

Поднимают обруч вперед, вверх; приседают, одевая обруч на себя; встают, обруч в руках, хватом сверху; повороты туловища влево и вправо.

2. Обруч взяли в руку – раз,

И присели мы сейчас.

Мы его вперед- назад,

Покачаем, правда, класс!

Обруч в правой руке, ноги вместе. Выполняют пружинящие движения ногами, обруч вперед-назад (1-4), затем обруч перекладывается в другую руку. Затем обруч перекладывается из руки в руку на каждый счёт.

3. Обруч вверх подняли мы,

На него ты посмотри.

Вправо - влево наклоняться

Не устанем заниматься.

Стойка ноги врозь, обруч вверх (хватом снизу). Наклоны вправо и влево, попеременно сгибая ноги.(5 раз)

4. Следующее упражнение - обруч в сторону берем,

Из одной руки в другую переложим мы его.

Стойка ноги вместе, обруч в сторону вертикально, в правой руке.

Перекладывание обруча из одной руки в другую, с пружинящими движениями ногами.

5. На пол сели- раз, два, три,

Ну-ка в обруч посмотри.

Ножки мы согнули- раз

И продели в обруч- два,

Три опять сгибаем ножки и животик напряжём,

Положили аккуратно,

Пяточки не отобьём.

Сидя на полу, ноги вместе, обруч вперед, хватом с боков. Подтягивая колени к себе «продеть» ноги в обруч и обратно. (5 раз)

1 Педагог:

-Ну что ж, девочки, будем дальше мы играть.

Все чудеса на свете

Зависят лишь от нас.

Волшебниками спорта

Вас сделаю сейчас.

Дети подходят к педагогу-инструктору, берут обручи и расходятся по отметкам, принимают исходное положение: стойка «ноги вместе», обруч впереди, хватом двумя руками снаружи. Затем они поворачивают обручи вправо и влево в лицевой плоскости и вместе с инструктором хором произносят слова:

Дети:

Раз - два - три!

Обруч, повернись!

В веселый маленький волчок

Быстрее превратись!

Конкурс «Волчок»

Обруч ставится на пол вертикально, играющий придерживает его кистью одной руки хватом сверху снаружи. Затем энергичным скручиванием кисти обручу придается вращательное движение (в вертикальной плоскости), при этом руку сразу следует убрать. Выигрывает тот, чей обруч дольше вращался, не падая на землю. Повторить 3-4р.

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1.И.п. - основная стойка, обруч внизу.

1 - обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 - вернуться в исходное положение. 3-4 - то же левой (6-8 раз).

2.И.п. - стойка ноги врозь, обруч на плечах.

1- поворот головы вправо

2- и.п.

4. - то же влево. (6-8 раз)

3. И.п.-о.с., обруч в правой руке.

1-2 - присед, поставить обруч на пол, придерживая, пролезть в него.

3-4 - и.п.

8. - то же, держать обруч левой рукой.

4. И.п. - стойка ноги врозь, обруч впереди.

1-2-3 - поворот туловища вправо, руки прямые; 4- и.п. 5-6-7- влево, 8 - и.п. (8 -10 раз).

5.И.п. - широкая стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.

1- наклон вперед прогнувшись, обруч вперед (вертикально)

2- и.п. (6-8 раз)

6.И.п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.

1-2 - согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3-4 - и.п. (6-8 раз).

7.И.п.- лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.

1-2 - перевернуться (перекат) в правую сторону

3-4 - и.п.

8. - тот же в левую сторону.

8.И.п. - стоя перед обручем, руки внизу.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в чередовании с ходьбой на месте.

Выполняется средним темпе.

9.И.п.- стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.

Дети берут в руки обручи, поворачивают их и хором произносят слова:

Раз - два - три!

Обручи, вращайтесь,

В домики для ребят

Скорее превращаетесь

Подвижная игра «Быстро в домик»

Дети становятся внутрь обруча - «домик» - и принимают положение правильной осанки. По первому сигналу они разбегаются по всей площадке, по второму - должны быстро занять домик. Пока дети бегают, инструктор незаметно убирает один обруч.

Правила:

1. В одном обруче может находиться только один ребенок;
2. занимая обруч, дети принимают положение правильной осанки;
3. тот, кому не хватило обруча, выходят из игры.

Игра «Скучно, скучно так сидеть»

Дети сидят внутри своего обруча. Инструктор - водящий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

После слов инструктора дети меняются «домиками», а водящий должен успеть занять пустой обруч. Проигрывает тот, кто остался без «домика».

После окончания игры дети убирают обручи. Инструктор берет в руки обруч и, поворачивая его, произносит слова:

Раз - два - три!

Обруч, повернись!

И в сачок для ловли бабочек

Скорее превратись!

Подвижная игра «Ловля бабочек»

Назначается водящий - «ловец бабочек» с «сачком» (обручем в руках).

Остальные дети - «бабочки». «Бабочки» свободно перемещаются по всей площадке - бегают, кружатся, а водящий старается поймать - накинуть обруч сверху. Когда поймано 3-4 ребенка, назначается новый водящий, и игра повторяется.

2 Ведущий:

- «Волшебный обруч» может стать полезным другом и помощником в организации эстафет. Сейчас разделимся на две команды.

Эстафеты с обручами «Обруч сверху надевай»

Напротив каждой команды на расстоянии 5м от старта и друг от друга лежат три обруча маленького диаметра. Первые по сигналу бегут к первому обручу, поднимая его, надевают на себя сверху, затем бегут далее и тоже самое выполняют с оставшимися обручами, оббегают финишную кеглю и обычным бегом возвращаются к своим командам, передают эстафету следующим.

«Переправа»

Первые в команде берут два обруча малого диаметра и кладут их на пол перед собой. По сигналу они перешагивают через обручи, затем перекладывают обруч, оставшийся сзади, вперед и далее перемещается к финишу, шагая из обруча в обруч и не наступая на пол.

Обогнув финишную кеглю, игроки берут обручи в руки и обычным бегом возвращаются назад, где передают эстафету (обручи) следующим в колоннах.

«Ловкие пары»

Дети в командах делятся на пары. Первые пары, стоя в обруче, придерживают его руками на уровне пояса. По сигналу дети в обруче бегут к финишу, оббегают финишную кеглю и бегут обратно, где передают обруч следующей паре.

«Классики»

На полу раскладываются обручи в виде «классиков», число классов от 6 до 10. По сигналу капитаны, стоящие впереди своих команд, прыгают в «классики», затем бегут до обруча, пролезают через него и возвращаются обратно к команде, прыгая в «классики». Следующий участник повторяет этапы эстафеты.

После окончания эстафет дети берут по обручу и свободно размещаются по площадке. Затем они поворачивают обручи и хором произносят слова:

-Раз - два - три!

Обруч, повернись!

В неутомимый «хула-хуп»

Скорее превратись!

Аттракцион «Хула-хуп»

Дети встают в обручи, придерживая их двумя руками хватом сверху снаружи на уровне пояса. По сигналу они сильным энергичным движением рук придают обручу вращательное движение (в горизонтальной плоскости) и, отпуская руки, вращательным движением туловища стараются сохранить инерцию вращения обруча. Выигрывает тот, чей обруч дольше вращался, не падая на пол.

Педагог:

- Молодцы, ребята! Сегодня вы были ловкими и быстрыми, внимательными. И с волшебством вы справились отлично.

На прощание я вас прошу не забывать о том, что все вы можете «волшебниками» стать, если будете «волшебные» слова повторять и чаще сами в обручем играть.

-Раз-два-три!

Обручи, вращайтесь,

В то, во что мы захотим, скорее превращайтесь!