



муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти
445028, РФ, Самарская область, г. Тольятти,
ул. Революционная, 72, тел. 333153, 348977
email: veter@edu.tgl.ru; сайт: jveter.ru

**Конспект учебного занятия
по художественной гимнастике
на тему: «Предметная подготовка – скакалка»**

(к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Искусство выразительного движения»)



**Управленческий проект
«Образовательная орбита «Невозможное-возможно!»»**

Разработчик:
Овезмамедова Лилия Бердыевна,
педагог дополнительного образования
Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна, методист

**Конспект учебного занятия
по теме «Круговая тренировка – ОФП (общая физическая подготовка)»**

Дата проведения: 29.01.2025г.

Возраст обучающихся: обучающиеся 8-10 лет-участники проекта

Год обучения: 1 год обучения

Продолжительность занятия: 45 мин.

Цель занятия – формирование у юных спортсменов базовой основы двигательных умений и навыков из арсенала средств технической и физической подготовки

Задачи:

Обучающие

- Дать обучающимся представления о предмете скакалка, его предназначении в художественной гимнастике;
- ознакомить с информацией о влиянии упражнений с предметом на развитие всесторонних физических качеств;
- познакомить обучающихся с техникой безопасности на занятии в спортивном зале;
- познакомить обучающихся с техникой выполнения общеразвивающих упражнений с предметом скакалка.

Развивающие

- Развивать умение подбора общеразвивающих упражнений для определенной групп мышц;
- развивать координацию движений рук ног, корпуса и головы при работе с предметом (скакалкой);
- развивать физические способности и психические возможности для раскрытия потенциала каждого обучающегося.

Воспитательные

- Воспитывать дисциплинированность, внимательность и целеустремленность;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- прививать культуру общения и уважительного, доброжелательного поведения в коллективе;
- формировать у обучающихся самостоятельность в занятиях спортом.

Вид занятия: занятие по изучению нового материала и закрепления ранее полученных знаний и умений

Методы и приемы

- словесный метод, наглядный, практический (ознакомление с новым материалом);
- метод целостной демонстрации (показ правильного выполнения упражнений);
- методы контроля и самоконтроля (оценка действий педагогом и обучающимися);
- методы стимулирования и мотивации, создание «ситуации успеха»;
- метод кинестетического обучения (совместное выполнение упражнений)

Планируемые образовательные результаты (ОР):

- обоснование интереса познания обучающимися к общеразвивающим упражнениям, их значимости и доступности для физического восстановления и совершенствования физических качеств.
- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений со скакалкой.

Оснащение занятия:

- ковровая дорожка 6*2м (2 шт.)
- скакалка
- USB-flash накопитель с фонограммой
- музыкальный центр (1 шт.)
- ноутбук (1 шт.)

Подготовительный этап занятия: подготовка аудитории, материалов и оборудования для проведения занятия (*проводится до начала занятия.*)

План занятия

Этапы занятия	Содержание	Деятельность обучающихся	Деятельность педагога (примечание)
Организационный этап (3 мин.)			
Организационный этап	Приветствие, обозначение цели, задач занятия	Включение обучающихся в составляющие направления содержания занятия	Педагог создает положительный эмоциональный настрой на занятие
Основной этап (8 мин.) Введение в тему. Сообщение плана проведения занятия.			
Беседа	Введение в тему: - значимость работы с предметом в общей и специальной физической подготовки для всестороннего развития, актуальность в подготовительном периоде художественной гимнастике; - знакомство с техникой безопасности; - создание у обучающихся мотивации к занятию.	Активизация познавательной деятельности. Мотивация на предстоящую деятельность на занятии. Усвоение и закрепление знаний о технике.	Создание комфортной обстановки на занятии. Первичная проверка понимания терминологии и практических знаний. Адекватность и доступность выбранных форм и методов.
Практическая часть (28 мин.)			
Разминка	Проведение комплекса «общеразвивающих упражнений» под музыку, направленных на создание эмоционального настроения на занятии, развитие силы, координации и выносливости. Выполнение всей группой разминочных упражнений по ОФП под руководством педагога.	Дети выполняют разминку (из общеразвивающих упражнений). Наклоны, выпады и приседания выполняются в медленном темпе. ОРУ под музыку способствуют снятию напряжения и подготавливают обучающихся к выполнению сложных упражнений.	Разогрев мышц, эмоциональный настрой на дальнейшую деятельность.
Выполнение упражнений	Повторение правил выполнения элементов с обучающимися по ТБ в спортивном зале. Демонстрация педагогом правильного выполнения упражнений с предметом скакалка, и выполнение упражнений обучающимися под руководством педагога	Обучающиеся слушают и запоминают информацию по технике безопасности при выполнении ОРУ со скакалкой, которую необходимо соблюдать во время занятия. ОРУ с предметом способствуют снятию напряжения и барьеров общения. Выполняют упражнения	Постановка цели и задач, корректировка действий учащихся и правильности выполнения упражнений, оценка действий учащихся.

		(индивидуальные и групповые) под руководством педагога, оценивают действия друг друга визуально и под руководством педагога.	
Заключительный этап. Рефлексия (6 мин.)			
Подведение итогов занятия	Обобщение полученных знаний, умений и навыков.	Обучающиеся слушают подведение итогов занятия педагогом. Отвечают на вопросы педагога, обмениваются мнениями.	Поставленные цели и задачи занятия достигнуты.
Рефлексия	Обратная связь, поощрение всех участников занятия.	Самооценка и обмен впечатления обучающимися.	Выявление степени удовлетворенности заинтересованности обучающимися занятием. Определение перспектив развития и устранения недочетов

Ход занятия

Организационный этап (3 мин.)

Педагог:

- Здравствуйте, ребята! В одну шеренгу – СТРОИСЯ! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!

Сегодня занятие, посвящено предметной подготовке. И нашим предметом на занятии будет скакалка.

Введение в предмет. Постановка цели и задач. План проведения занятия и его реализация.

Педагог. Вводная беседа.

-Скакалка — один из первых предметов, который стали использовать в художественной гимнастике. Считается, что она вместе с мячом пришла в этот вид спорта из детских игр и танцев. Гимнастическая скакалка — необычная. Она представляет собой плотную веревку или шнур с узелками на концах. Размер скакалки спортсменки выбирают, обычно, став на скакалку двумя ногами, ноги на ширине плеч, подравнять узелки на одном уровне, чтобы они доходили до подмышечных впадин.

Педагог:

– Как вы думаете, что можно делать со скакалкой?

(Предположительные ответы учащихся: прыгать, крутить и т.д.)

- Отлично, молодцы!

Если много прыгать через скакалку как вы думаете какое физическое качество можно развить? *(предполагаемые ответы: прыгучесть, выносливость)*

- Хорошо. Вот на занятии и разберем, и почувствуете какие ещё качества можно развить с помощью предмета скакалка.

- Ребята, возьмите по скакалке. Обратите внимание, скакалки не только разные по цвету, но и по качеству материала.

Скакалки могут изготавливаться из разных материалов, и от этого зависит их жесткость и удобство для работы. В большинстве случаев у профессиональных спортсменок нейлоновые — самые жесткие и тяжелые. Их преимущество заключается в четкости движений и сохранении траектории полета при бросках.

Начинающим гимнасткам больше подходят хлопковые, так как они мягкие и легкие. Полиэстеровые же мягче, но тяжелее хлопковых, поэтому траектория броска получается более правильной.

Педагог:

– А теперь, девочки, выберите каждая соответственно своему росту скакалку. Помним, как выбрать себе предмет?

(Предполагаемый ответ: помню, да)

-Отлично, теперь мы готовы к занятию!
- Давайте вспомним, какие правила нужно соблюдать при занятии в спортивном зале, чтобы правильно выполнить элементы?

(Примерные варианты ответов, обучающихся: нужно внимательно слушать педагога, дисциплина, спортивная форма)

- Верно! А техника безопасности при занятии спортом с предметом включает ещё умение держать дополнительную дистанцию друг от друга.

Практическая часть (28 мин.)

1. Разминка

Педагог:

- Прежде чем мы приступим к выполнению комплексу со скакалкой нужно обязательно сделать разминку. Как выдумаете, для чего нужна разминка?

(Предполагаемые варианты ответов, обучающихся: разминка нам нужна для того, чтобы подготовиться к занятию)

Педагог:

- Я попрошу вас всех ребята встать в шахматном порядке, для выполнения **Комплекса общеразвивающих упражнений для разогрева (Приложение 1)**.

- А сейчас вместе со мной под музыку выполняем упражнения.

- Спасибо. Какие вы молодцы!

Педагог повторяет с детьми **Правила техники безопасности при занятии с предметом скакалкой в спортивном зале (Приложение 2)**.

Педагог:

- А сейчас вам необходимо выстроить ваш корпус. Вспоминаем, как мы с вами это делали поэтапно. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голова - прямо. Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны.

Комплекс со скакалкой:

Упражнение вращения:

а) перед собой в правой руке - вправо, влево;

левой рукой – повторить тоже.

б) над головой правой рукой - в правую, левую стороны;

левой рукой – повторить тоже.

в) с боку правой рукой - вперёд, назад;

левой рукой – повторить тоже.

г) восьмёркой вокруг тела (хвостики в каждой руке) – вправо, влево;

восьмёрка над головой (держат скакалку за середину) – ведущая правая рука, левая рука.

2. Упражнение закручивание/раскручивание:

а) на правой/левой кисти (хвостики в одной правой/левой кисти) - в право, влево;

б) на туловище правой рукой (хвостики в каждой руке) - в правую, левую стороны;

левой рукой – повторить тоже.

в) на вытянутую в сторону правую руку (хвостики в каждой руке) – вперёд, назад; на

левую руку – тоже повторить.

3. Упражнение прыжки:

- на двух ногах: вперёд, назад;
- «двойные» с поджатыми ногами: вперёд, назад;
- с высоким подниманием бёдер: вперёд, назад;
- высокие в двое сложенной скакалкой: вперёд, назад;
- низкие в двое сложенной скакалкой: вперёд, назад.

4. Упражнение выкручивание рук в плечевом суставе: на восстановления дыхания

- в четверо сложенной скакалки;
- в пятеро;
- в шестеро.

5. Упражнение «эшапе» (хвостики):

- а)** «удочка» - ловля правой, левой рукой;
- б)** «эшапе» сзади в перёд – ловля правой, левой рукой;
- в)** «эшапе» с боку - правой, левой рукой;
- г)** «эшапе» над головой - правой, левой рукой;
- д)** отбив об пол: ловля правой рукой, левой;
- ловля на шею справа, с левой стороны;
- е)** ловля двух хвостиков со входом в «козлик».

Педагог:

- Итак, девочки, скакалка нам необходима в художественной гимнастике для общей и специальной подготовки, а также для разнообразия развития физических качеств, таких как сила, выносливость, координация.

Рефлексия. Подведение итогов

Педагог:

- А теперь я хочу узнать ваше мнение. Что вы на занятии узнали нового?
(*Предполагаемые ответы обучающихся: со скакалкой интереснее занимался, можно не только прыгать через скакалку и т.д.*)
- Как вы думаете, полезны ли упражнения со скакалкой для физической подготовки в художественной подготовке?
(*Предполагаемые ответы обучающихся: да, конечно и т.д.*)
- В чем польза скакалки?
(*Предполагаемые ответы обучающихся: она развивает выносливость, координацию*)

Педагог:

- Я предлагаю вам игру «Три лица».
(*Педагог показывает обучающимся карточки с изображением трех лиц: веселого, нейтрального и грустного. Детям предлагается выбрать рисунок, который соответствует их настроению*)

- Вы сегодня все молодцы! Мне было очень приятно с вами заниматься. Спасибо вам. Вы очень помогли мне провести это занятие своими стараниями, вниманием и дружным общением.

-В завершении нашего занятия в шеренгу СТАНОВИСЬ!

Давайте поблагодарим друг друга аплодисментами! До свидания и всего хорошего!

Список информационных источников

1. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие / под ред. проф. Л.А. Карпенко. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 100 с.
2. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2005. — 448 с.
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы. (Контрольно-измерительные материалы). Учебно – методическое пособие. Авторы-составители: В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов, Москва, ВАКО, 2012
4. Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций. Авторы: М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. под редакцией М.Я. Виленского – 3-е изд. – Москва, Просвещение, 2014
5. Интернет источник <http://r-gymnastics.com/uprazhneniya-i-predmety-0>.
6. Интернет источник <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=14736>.
7. Интернет источник http://www.fizkult-ura.ru/sci/art_gymnastics/1.

Приложение №1

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнение № 1.

-Выполняются упражнение на разогрев стоп и разработки голеностопного сустава (поднятие/опускание с полупальцев, круговые движения стоп).

Упражнение № 2.

- Упражнения на разогрев и проработку коленных суставов (круговые движения колен вправо/влево, приседания, выпады).

Упражнение № 3.

- Упражнения для бёдер (круговые движение бёдер вовнутрь/наружу, высокое поднимание колен).

Упражнение № 4.

- Упражнения для корпуса (наклоны в стороны, круговые движения, скручивания).

Упражнение № 6.

- Упражнения на плечевой пояс (круговые вращения вперёд/назад, «рывки» руками, удержания рук в стороны/перед собой)

Приложение № 2

Требования к занятиям со скакалкой в художественной гимнастике

1. Скакалка должна соответствовать росту гимнастки.
2. Соблюдать дистанцию при работе с предметом.
3. Внимательно слушать педагога при разьяснении упражнении.
4. Внимательно смотреть при показе на педагога.
5. Выполнять упражнения напряженными мышцами.
6. Соблюдать рекомендации к выполнению упражнений.
- 7.

ФОТОГАЛЕРЕЯ



Упражнение №1. Вращение: а) перед собой - правой рукой в левую сторону



б) над головой – правой рукой в левую сторону



в) сбоку - левой рукой вращение скакалки вперёд



Упражнение №3.Прыжки:а) с высоким подниманием бёдер: вращение скакалки вперёд



б) низкие прыжки вращение скакалки вперёд



Упражнение № 5. «Эшапе» (хвостики): а) «эшапе» с боку левой рукой