ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕ № 12 «ВИКТОРИЯ»

Тема занятия: Партерная гимнастика

Повторение и закрепление изученного материала.

Урок - конспект

открытого занятия

Разработала:

педагог дополнительного образования

Максименко Ольга Николаевна

Г. Сыктывкар 2018г.

Введение

Данное занятие составлено по адаптированной рабочей программе:

Дополнительная общеобразовательная «Аэробика».

«Гимнастика» является одной из главных составляющих всей программы. Она помогает в освоении всего комплекса танцевальных дисциплин. Благодаря занятиям гимнастикой, развиваются физические данные детей, укрепляются мышцы ног и спины, развивается подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы

правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела.

В объединении « Аэробика» приходят дети с разными физическими данными. Все эти недостатки методически целенаправленно устраняются на занятиях партерной гимнастики. При этом поставленная цель достигается без особой нагрузки на позвоночник, без напряжения всего тела, т.к. все упражнения выполняются лежа на спине, затем на животе при работе конкретной группе мышц, остальные части тела спокойны и расслаблены.

Учащимся необходим уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стеснённым в движении, негибким, маловыразительным.

Известно, что ребёнок развивается в движениях. Весь комплекс партерной гимнастики выполняется под музыку. Ничем не заменимая часть содержания занятия - развитие музыкальной памяти. Музыкальное воспитание в занятиях партерной гимнастики приносит много пользы: оно повышает музыкальную культуру обучающихся и постепенно, накапливаясь и развиваясь, во всех видах исполнительского искусства музыкальность должна проявиться в единстве с двигательным мастерством. Музыка на занятии гимнастики имеет значение методического приёма, дополняющего словесное объяснение и показ.

Технологическая карта занятия

(групповое)

**Преподаватель:** Максименко Ольга Николаевна

**Предмет:** Гимнастика

**Год обучения:** 3

**Темазанятия:** Партерная гимнастика

**Тип занятия:** повторение и закрепление изученного материала.

**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 суставо – связочного аппарата;
* воспитательная – формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию.

**Материально-техническое обеспечение занятия:**

* хореографический зал с зеркалами, магнитофон
* коврики;
* форма детей для занятий гимнастикой

**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:**

* здоровьесберегающая 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 занятия:**

I.Организационный:

* построение,

II. Вводная часть: занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает разминку. Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания.

III. Основная часть:

* комплекс упражнений партерной гимнастики на полу

IV. Заключительная часть:

* Закрепление пройденного учебного материала.
* Релаксация

**Ход занятия:**

I.Организационный:

1.Построение.

2.Сообщение темы занятия.

II. Вводная часть:

1. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Разогрев в движении по кругу: ходьба на полупальцах, бег с захлестом голени, с выносом ноги вперед, шаг с подъемом колена до груди, перестроения в колону, линии.

2. Последовательный разогрев в статике:

* наклоны и повороты головы, поочередные, круговые движения плеч, наклон с 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 и I позициям

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.

1. Вводное занятие

Теория: беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: разучивание поклона, упражнений для разминки

2. Упражнения для правильной постановки ног

Теория: правила исполнения движений.

Практика: сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и− поочерёдно – в положении «сидя»; круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;− раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с− возвращением в VI позицию – в положении «сидя»; раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением− в VI позицию – в положении «сидя»; сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I− позиции- вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника.

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции –− в положении «сидя»; наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми− ногами»; «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на− коленях, прямые руки на полу на уровне плеч. «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;− «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).−

4. Упражнения на развитие мышц живота.

Теория: правила исполнения движений.

Практика: подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги− вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз); подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги− вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз); 7 «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием− положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

5. Упражнения на развитие мышц спины.

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с− удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза); бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор− на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз); «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из− положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.

Теория: правила исполнения движений.

Практика: «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо− ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводиться за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»; «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с− удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

7. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног Теория: правила исполнения движений.

Практика: «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и− возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»; «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на− колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

8. Маховые упражнения.

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с− вытянутыми ногами» (4-8 раз); бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор− на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

9. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага .

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на− спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза); «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в− положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»; шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;− наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.−

10. Акробатические упражнения.

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки− поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами». 11.Танцевально-музыкальные игры Теория: правила игры. Практика: игра «Мы прилипли»;− игра «Застывшее мгновение»;− игра «Повернись – не ошибись»;− игра «Рыбаки и рыбки» (со скакалкой);− игры с мячом.− 12. Итоговые занятия (1,5 часа) контрольные занятия;− открытые занятия для родителей;− открытые занятия для педагогов.−

IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

1. Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

Релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц. Проводится с музыкальным сопровождением и направленным на спокойствие и восстановление сил

В конце занятия проходит метод опроса, чтобы закрепить

усвоенные знания учащихся по технике выполнения комплекса упражнений

партерной гимнастики, подводит итог занятия и дает задание на дом.