

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Конспект  
открытого занятия

**"Совершенствование  
соревновательных  
композиций с  
обручем"**

Тренер-преподаватель  
по художественной гимнастике  
Дерябиной В.В.

г. Моршанск  
2020 г.

**Место проведения:** Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», физкультурно-оздоровительный комплекс «Дельфин»

**Дата проведения :** 28 января 2020 г.

**Время проведения:** 15.30 – 17.00

**Инвентарь:** скакалки, обручи; гимнастические скамейки, магнитофон, диски.

### **ЗАДАЧИ УРОКА:**

1. Совершенствование соревновательных композиций с обручем;
2. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
3. Развитие физических качеств:
  - упражнения на силу мышц рук, ног и туловища;
  - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах.

№	Содержание учебного материала	дозировка	Методические указания
<b>I.</b>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>35 минут</b>	
1.	Построение		- сообщение задач урока, эмоциональный настрой гимнасток
2.	Упражнения со скакалкой		2 диагонали
2. 1.	Бег с высоким подниманием бедра через скакалку, вращая её вперед	32 шага 2 подхода	Спина прямая
2. 2.	То же с вращением скакалки назад	32 шага 2 подхода	Упражнение выполнять в два подхода
2. 3.	Бег с захлестом голени через скакалку, вращая её вперед	32 шага 2 подхода	Стопы натянуты
2. 4.	То же вращение скакалки назад	32 шага 2 подхода	Акцент кисти рук вперед
2. 5.	Прыжки толчком двумя ногами через скакалку, вращая её вперед, руки скрестно	10 раз 2 подхода	Ноги не разъединять
2. 6.	То же с вращением скакалки назад	10 раз 2 подхода	Стопы натянутые
2. 7.	Прыжки с двух ног, сгибая ноги вперед через вдвое сложенную скакалку	10 раз 2 подхода	Выше толчок
3.	Упражнение на расслабления и восстановление дыхания: - волны - взмахи	1 минута	Упражнение выполнять под музыку
<b>4.</b>	<b>ОРУ</b>		
4. 1.	Из седа на пятках перекачивание на тыльную часть стопы по направлению к пальцам с подниманием голени и обратно.	На 4 счета 16 подходов	Пятки вместе , не разъединять
4. 2.	Из упора сидя согнув ноги, подъем карандаша с пола захватом пальцами ног а – правой б - левой	По два подхода каждой ногой  10 раз 10 раз	Максимально оттянуть пальцы ног
4. 3.	Из упора сидя наклоны вперед, стопы на себя	8 раз 4 подхода	Колени прямые
4. 4.	Из упора сидя противоположной рукой поднять максимально выворотную ногу	По два подхода каждой ногой	Колени прямые

	а - правой б - левой	8 раз 8 раз	
4. 5.	Из упора сидя развести стопы в стороны и выполнить наклон туловища вперед с помощью партнера	8 счетов 4 подхода	Пятку приподнять, втянуть колени
4. 6.	И.П. – упор лёжа на бедрах, колени согнуты в стороны – «Лягушка». Пружинные движения.	8 счетов 4 подхода	Таз прижать к полу
4. 7.	И.п. – стойка на коленях, стопы врозь. Сед на пол. То же – стопы на себя, лежа	8 счетов 2 подхода	Спина прямая
4. 8.	И.П. – сед, ноги врозь 1 – 16 наклон вперед, руки в стороны	16 счетов	Максимальное разведение ног в тазобедренном суставе, животом касаться пола.
4. 9.	И.П. – шпагат на правую ногу, руки в стороны 1-2 переход на прямой шпагат 3-4 переход на шпагат на левую ногу 5-6 переход на прямой шпагат 7-8- - и.п.	8 раз	Плотное касание бедрами пола, таз не поднимать
5.	Шпагат правая(левая); пяткой на гимнастической скамейки	По 2 минуты	Плотное касание бедром пола, туловище вертикально, плечи и таз прямо
5. 1.	И.П. – стойка на коленях, руки вверх 1-4 - наклон назад 5-8 - и.п.	4 раза	Переносить о.ц.т. вперед
5. 2.	И.П. стойка на коленях, руки вверх, наклоном , назад мост	4 раза	Головой касаться ягодиц
5. 3.	И.П. сойка ноги врозь, руки вперед 1-2- наклон назад 3-4- и.п.	4 раза	О.ц.т. переносить вперед, колени прямые
5. 4.	И.П. – лежа на животе: 1-4 – перекат в стойку на груди, держать 5-8 – медленно опустить в и.п.	4 раза	Ноги прямые, Во время опускания стараться ноги держать вместе
5. 5.	И.П. – лежа на животе, руки вверх: 1 – активный мах ногой «за голову» 2 – и.п. 3-4- - то же, другой ногой	1 – 16 счетов	По 16 махов каждой ногой. Мах начинать прямой ногой.
<b>II</b>	<b><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u></b>	<b><u>45 минут</u></b>	

1.	И.П. – обруч вертикально в лицевой плоскости, хватом двумя сверху. 1-2 – стойка на носках, мах обруча вперед – вверх; 3-4 – и.п.	8 раз	Рука вперед вверх
2.	И.П. – то же. 1-2 – полуприсед, мах обруча вправо; 3-4- и.п. Затем выполнить упражнение в другую сторону.	8 раз	Спина прямая
3.	И.П. – стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой снизу. 1 – 2 – стойка на носках, передача обруча над головой в левую руку; 3 – 4 – и.п. обруч в левой. То же выполнить с другой руки.	8 раз	Сохранять осанку
4.	И.П. – обруч вертикальной в боковой плоскости справа, хватом правой сверху. 1 – 2 - мах обруча вперед – назад; 3 – 4 – мах обруча вниз с последующей передачей за спиной в другую руку; 5 – 8 выполнить упражнение с другой руки.	8 раз Каждой рукой	Сохранять точность боковой плоскости
5.	И.П. – то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии одного метра. 1 – 2 – мах обруча вперед – вверх и передача его партнеру; 3 – 4 – и.п. Затем упражнение выполнить другой рукой.	8 раз Каждой рукой	Броски выполнять вперед – вверх, точная передача партнеру
6.	И.П. – обруч вертикально за спиной, хватом снаружи двумя руками. 1 – 2 - стойка на носках, обруч вправо ( левая рука согнута); 3 – 4 - и.п. Затем упражнение выполнить влево.	8 раз	Спина прямая, пятки вместе
7.	И.П. – обруч вертикально впереди хватом изнутри. 1 – 4 – мах обруча вверх с последующим выкрутом в плечах и спусканием его назад и вниз; 5 – 8 – движение в обратном направлении.	8 раз В каждом направлении	Рука прямая

8.	И.П. - обруч вперед горизонтально, хватом двумя сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.	8 раз	Стопы натянuty, выше толчок вверх
9.	И.П. – то же. Выполнить упражнение 11 , но прыжки проделать с ноги на ногу. Затем то же, но раскачивая обруч одной рукой.	8 раз	Работать кистью
10.	И.П. – руки в стороны, обруч в правой горизонтально, хватом сверху за передний край. Раскачивая обруч влево и вправо в боковой плоскости, прыжки в обруч и из него толчком двумя , а затем с ноги на ногу.	8 раз	Работать кистью, высокий толчок
11.	Совершенствование отдельных элементов из композиции	8 раз	
12.	Совершенствование композиции по частям	5 раз	Каждую часть: 1 часть – 5 раз 2 часть – 5 раз
13.	Совершенствование соревновательных композиций с обручем под музыкальное сопровождение	20 минут	Выполнение соревновательных композиций в соответствии с темпом, динамики и характером музыки.
<b>II</b>	<b><u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u></b>	<b><u>10 МИНУТ</u></b>	
3.	Упражнение для расслабления мышц и восстановления дыхания, растягивание под музыкально сопровождение		
3.	построение		1.Подведение итогов; 2. домашнее задание: - растягивание (шпагаты) перед сном 10 минут; - шаги на подъемах по 2 минуты 3 раза в день