

План-конспект учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике

тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ №1 Заниной Н.Б.

Группа: УТ-2

Тема: Совершенствование компонентов двигательной памяти.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

Образовательные: Освоение алгоритма обучения прыжкам с учетом компонентов двигательной памяти гимнасток - координация движения, ориентация в пространстве, точность мышечных усилий.

Оздоровительные: Формирование правильной осанки. Развитие общефизических качеств - координации, выносливости, быстроты.

Воспитательные: Формирование благоприятных отношений к тренировочным нагрузкам, целеустремленности, коллективизма.

Тип учебно-тренировочного занятия: комбинированный.

Метод проведения: словесный (объяснение), наглядный (показ).

Место занятий: гимназия № 36, большой спортивный зал.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Оборудование, инвентарь: гимнастические предметы, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка.

Общие цели урока: совершенствование компонентов двигательной памяти.

Части учебно-тренировочного занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть - 20 мин	Обеспечение четкого начала тренировки.	<p>Построение, переключка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока. Теория-ознакомить с понятием - эмоциональная память.</p>		<p>Учащиеся строятся в шеренгу. Приветствуют тренера-преподавателя. Слушают, запоминают.</p>
	<p>Подготовить организм к предстоящей нагрузке: разогреть мышцы.</p>	<p>Разминка на середине. Ходьба: с носка, на высоких полупальцах, шаг правой (левой) носок у колена, пружинный шаг. Бег: «легкий» бег, подскоки с ноги на ногу, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Упражнения в ходьбе и беге выполняются по 1 кругу</p>	<p>Колени сгибать, руки точно в стороны. Спина прямая. Стопы натянуты. Пятки касаются ягодиц.</p>
		<p>Разминка в партере. 1.И.П. упор сидя сзади Работа стоп на себя, от себя, круговые движения(через 1 позицию) 2.И.П.-упор сидя сзади 1-7-наклон вперед, взятыся за голени, стопы на себя 8-и.п. 3.И.П. упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат» 1-2-наклон вправо 3-4- наклон влево 5-7- наклон вперед 8-и.п. 4.И.П.-лежа на спине ноги вверх Махи ногами в стороны 5.И.П.-лежа на боку Махи в стороны</p>	<p>По 8 раз каждое задание</p> <p>8-раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз с каждой ноги</p> <p>8 раз</p>	<p>Колени прямые, стопы точно проходят через 1 позицию. Ноги не сгибать</p> <p>Колени не сгибать, наклоны точно в сторону.</p> <p>Максимальная амплитуда Максимальная амплитуда</p> <p>Колени вместе</p> <p>Во всех прыжках следить за</p>

	<p>стопами, за пружинистыми движениями, с максимальной амплитудой</p>	<p>16 раз 16 раз 8 раз 8 раз</p>	
<p>Основная часть - 45 мин</p>	<p>6.И.П.-стоя на коленях «волна» назад Прыжки -«трамплины» вверх -«галопы» вперед -прыжки «касясь», «касясь» в кольцо -прыжки «широкий»</p> <p>Упражнения на середине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжок в длину спиной к направлению движения на заданное расстояние и заданным способом. 2.Шагом одной последовательно три поворота на 360° и прыжок «шагом» на повышение 40-50 см. 3.Серия из 3-4 кувырков вперед- прыжок вверх с поворотом кругом- стойка приземления с последующим выпрямлением в стойке на носках, держать. 4.С двух шагов прыжок «шагом» через веревочку натянутую на высоте 50-70 см. 5.С места отталкиваясь двумя ногами прыжок «кольцо» одной (двумя) на возвышение 50 см. 6.С двух шагов перекидной прыжок (прыжок «ножницы», прыжок «шагом») на возвышение 50 см. <p>Упражнения со скакалкой на середине.</p> <p>Скакалка держится одной, двумя руками, вращения в различных направлениях и плоскостях.</p> <p>Броски одного конца скакалки («эшапе») одной и двумя руками</p>	<p>Перед выполнением прыжка поставить четко задачу: запомнить мышечные ощущения, силу напряжения, амплитуду движения, точность и четкость приземления.</p> <p>Выполнение прыжков с изменением направления движения.</p> <p>Способствовать расширению приспособительной вариативности двигательного навыка «прыжок» за счет изменения формы тела в полетной фазе.</p>	<p>8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз</p> <p>по 10 раз каждое упражнение</p> <p>по 10 раз по 10 раз</p>

<p>Заключительная часть - 20 мин</p>	<p>Эстафета на развитие быстроты</p>	<p>Вертушки со скакалкой в различных плоскостях. Броски и ловли различными способами.</p> <p>Группу разделить на две команды. Построить в две колонны перед гимнастической стенкой на расстоянии 3-5 метров. По команде тренера по 1 человеку от каждой команды, преодолевая при этом препятствия. Эстафету выполнять с линии старта, следующий начинает выполнение только после того, как ему передадут эстафету. Выполняются:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● кувырк вперед ● подъем по гимнастической стенке до последней рейки ● спуск по гимнастической стенке ● прыжки на одной ноге вперед <p>Прибежав до своей команды, хлопком в ладоши передает эстафету следующему член команды, а сам встает в конец колонны.</p> <p>Построение. Подведение итогов тренировки. Индивидуальные замечания и поощрения.</p>	<p>по 10 раз</p>	<p>руками Следить за четким выполнением упражнения.</p> <p>Следить за проведением правил игры. Следи за правильным выполнением заданий.</p>
---	--------------------------------------	---	------------------	---