Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр творчества «Радуга»

муниципального образования Тимашевский район

Тема: «Упражнение «Мост» из положения стоя».

Подготовила:

педагог дополнительного образования

Олейник Татьяна Васильевна

2022 г.

Конспект занятия.

Раздел: Гимнастика.

Тема: Упражнение «Мост» из положения стоя.

Инвентарь:  зер­кала, музыкальная аппаратура, гимнастический мат.

Цель  урока: Обучить технике выполнения «моста» из исходного положения стоя ноги врозь с помощью.

Задачи занятия:

1. Повторить технику выполнения «моста» из исходного положения лежа на спине.
2. Научить выполнять «мост» из положения стоя (с помощью).
3. Совершенствовать технику выполнения «моста» из положения лежа.
4. Способствовать развитию координационных способностей, гибкости позвоночника, подвижности в тазобедренных и плечевых суставах.
5. Воспитывать чувство взаимопомощи при выполнении заданий (страховка), дисциплинированность, самостоятельность.

Ход занятия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия и время | Частные задачи к конкретным видам упражнений. | Содержание учебного материала. | Дози-ровка | Организационно – методические указания. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Подготовительная часть**  **15 мин** | Создать условия для концентрации внимания учащихся на занятии. | Построение.  Равнение.  Приветствие | 20-25 сек. | Добиться быстрого и четкого выполнения команд. |
|  | Сконцентрировать внимание занимающихся на изучаемом предмете. | Сообщение темы занятия. С подтверждением ее актуальности и возможности использования при создании гимнастических комбинаций ( Приложение 1) | 20-25 сек. | Обеспечить предельную краткость, конкретность задач занятия, доступность пониманию учащихся. |
|  | Содействовать активизации внимания и организованности учащихся | Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанции в 2 шага. | 15 сек | Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки. |
|  | Способствовать формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия | Упражнения в движении шагом.  ходьба на  носках  ходьба на пятках  ходьба перекатом с пятки на носок | 1круг  1круг  1круг | Подбородок поднять, спину держать ровно.  Руки в сторону.  Руки за голову.  Руки на пояс. |
|  | Подготовить организм к предстоящей работе, подготовить сердечно -сосудистую систему. | Медленный бег в равномерном темпе с сохранением дистанций в 2 шага. | 30-40” | Обратить внимание на технику бегового шага |
|  | Организовать учащихся для выполнения комплекса общеразвивающих   упражнений | Ходьба в обход зала с последующим перестроением из колонны по одному  в колонну по три.. | 20-25” | Требовать чёткости и согласованности действий.  Выполнять по сигналу педагога.  «Через середину по два , марш!». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук и плечевого пояса. | ОРУ  Упр. 1  И.П.– О.С.  1- наклон головы вперед;  2- наклон головы назад;  3 -наклон головы направо;  4 -наклон головы налево. | 4 раза | Спина прямая, голову не опускать, руки на пояс. |
|  |  | Упр.2   И.П – тоже  Круговые движения головой в правую сторону;  5-8 Круговые движения            головой в левую сторону; | 4 раза |  |
|  | Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук и плечевого пояса. | Упр.3   И.П – стойка, руки вперед.  1-8 круговые вращения в кистях; | 4 раза | Выполнять движения с максимальной амплитудой. |
|  |  | Упр.4  И.П.- стойка, руки в сторону.  1-4 Круговые вращения дугами внутрь:  5-8 Круговые вращения дугами наружу. | 4 раза | Выполнять движения с максимальной амплитудой, руки в локтях не сгибать. |
|  | Содействовать увеличению эластичности мышечных тканей спины. | Упр.5  И.П.- стойка, руки на пояс.  1-10 – пружинящие наклоны вперед. | 10 раз | Ноги в коленях не сгибать, руками касаться пола. |
|  |  | Упр.6.  И.П. –О.С.  1 - упор согнувшись;  2 - упор присев;  3 - упор согнувшись;  4 – О.С. | 4 раза | При упоре согнувшись, ноги в коленях не сгибать. |
|  | Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и позвоночника. | Упр.7  И.П. – упор присев.  1 – упор лежа прогнувшись;  2 - упор присев. | 8 раз | При упоре прогнувшись, максимально прогнуться посмотреть вверх. |
|  |  | Упр.8  И.П. – упор лежа на мате  1 – выпрямить руки, прогнуться назад;   2 – и.п. | 6 раз | При И.П. упор руками на уровне плеч. |
|  | Содействовать увеличению эластичности мышечных тканей спины. | Упр.9  И.П.- стойка ноги врозь, хват за рейку станка на уровне поясничного отдела.  1-7 – Пружинистые наклоны вперед;  8 – и.п. | 6 раз | При выполнении данного упражнения, сначала выполняет первая шеренга, затем вторая. |
|  | Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и позвоночника. | Упр.10  И.П. – присед хват руками за рейку.  1 – встать прогнуться  и.п. | 4 раза | Выполнять произвольно в индивидуальном темпе, прогнуться по максимуму, голову закинуть назад. |
| **Основная часть**  **25 мин** | Повторить технику «моста» из положения лежа. | Выполнить «мост» из положения лежа. | 1 мин | Обратить внимание .  Лежа на  спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть к наружи. Руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямлять одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. |
|  | Ознакомить с техникой выполнения  « мост» из положения стоя (с помощью). | Объяснение техники «моста» на примере выполнения его одним из занимающихся | 2 мин | Выполнить из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, таз подать вперед и медленно опуститься в «мост». При опускании голову запрокинуть назад до отказа. |
|  | Разучить упражнение «мост» из положения стоя с помощью. | Перестроение в пары для выполнения упражнения  «Мост» стоя, с помощью. | 3 раза | Обратить внимание на страховку. Она осуществляется в парах стоя лицом друг к другу   взявших за руки, поддерживая под лопатки и поясницу. |
|  |  | «Мост» из положения, стоя с помощью. | 3 раза |  |
|  |  | «Мост» стоя, с помощью. | 30 сек  По 3 раза. | Обратить внимание на страховку. Она осуществляется стоя с боку, выпадом вперед, поддерживая одной рукой под лопатку, другой под поясницу. |
|  | Повысить эмоциональный фон учащихся.  Способствовать развитию гибкости.  Содействовать развитию внимания и чувство коллективизма. | Игра « Гусеница» | 3 мин. | Правила игры.  Играет 6-10 человек, 6-8 матов по 3 человека на мат. Один водящий принимает И.П. – упор на колени, остальные лежа на спине.  По свистку  из И.П. – лежа на спине выполняют «мост», водящий передвигается внутри «Гусеницы», как только водящий прополз под одним из игроков, тот ложится на спину. Водящий, после того как преодолел «Гусеницу» тоже принимает исходное положение лежа на спине.  Игра заканчивается тогда,  когда все проползут внутри «Гусеницы». |
| **Заключительная часть**  **5 мин** | Создать условия для концентрации внимания.  Организовать учащихся для проведения заключительной части занятия | Перестроение в колонну по  одному.  Уборка инвентаря. | 3мин | “За направляющим в колонну по одному, шагом марш!” |
|  |  | Подведение итогов. | 2 мин. | Обратить внимание на слабые и сильные стороны в выполнении данного упражнения.  Молодцы ребята, вы хорошо усвоили тему. Спасибо за работу! До свидания. |