Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Дружный» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

План-конспект открытого занятия

Объединение «Джамп»

ПДО Терещенкова Г.З.

Уфа-2019

План-конспект открытого занятия

1. **Дата проведения**
   20.03.2019г. 17.30, актовый зал ДДТ «Дружный»

2. **Объединение**
   «Джамп» ПДО Терещенкова Гульнара Зинуровна

3. **Тема занятия**
   «Упражнение для мышц спины»

4. **Возраст воспитанников, год обучения**
   7-8 лет, 1 год обучения
5. **Вид**
   Практическое занятие

6. **Цель занятия**
   Обучить специальным знаниям и навыкам двигательной активности, развитие и укрепление мышц спины.

7. **Задачи:**
   1. Обучающие
   - научить технике правильного выполнения гимнастических упражнений для мышц спины.

   - закрепить ранее полученные знания и навыки, подчеркнуть возможные ошибки.

   2. Развивающие
   - развитие мышечной силы, совершенствование двигательных качеств (координации, быстроты);
   - развить внимание, мышление, память
   3. Воспитывающие
   - воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, трудолюбия, дисциплинированности. Воспитание воли, внимания, взаимопонимания.
8. **Формы, методы проведения**
   <u>Методы работы:</u>
   - словесный;
   - наглядно-практический;

- групповой;
- фронтальный;
- игровой
- поощрения

- индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности.

Применение современных педагогических технологий

1. Здоровье-сберегающие технологии
2. Личностно-ориентированная технология
3. Групповая технология
4. Игровая технология

10. Материальное оснащение:

- флешка с музыкальным сопровождением;

- музыкальный центр;

- фитболы;

- ковер.

11. Ход занятия:

Приветствие – 2 мин.

«Здравствуйте, дети! Сегодня у нас пройдет открытое занятие, где вы покажите свои достижения. Проводит занятия педагог дополнительного образования Терещенкова Гульнара Зинуровна. Объединение «Джамп» - третий год обучения. Тема нашего занятия «Развитие гибкости»

Вводная часть - 1-2 мин.

Повторим правила техники безопасности

1. Заходить в зал только с разрешения педагога и в определенной форме одежды
2. В зале соблюдать тишину и порядок

3. Без разрешения педагога не включать музыкальную технику в розетку, не играть на пианино, не пользоваться электрооборудованием
4. Во избежание несчастных случаев в зале не толкаться, не прислоняться к зеркалам.
5. Фитболы использовать во время занятия по назначению

Подготовительная часть - 10-15 мин

I.Построение детей

II. Включаю музыку

III. Совместно с педагогом дети на фитболах выполняют комплекс упражнений для разогрева мышц:

1) И.п.- стойка ноги врозь мяч зажат между коленями. Повороты головы вправо-влево
2) Open step

– перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу.

– носок свободной ноги «давит» на пол, нога в сторону на носок.

3) И.п.- о.с. руки внизу на мяче. Прокатить мяч вперёд и обратно; по диагонали вправо и влево
4) И.п.- ноги врозь- выпады вправо, влево с перекатом мяча

5)И.п.- ст. ноги врозь, мяч наверху- приседания

6) И.п- выпад на правой ноге мяч внизу- согнуть левую ногу, выпрямить
7) И.п.- то же- наклоны к правой ноге
8) И.п.- выпад на правой ноге, мяч сверху-держать 8 с., опустить мяч на пол и прокатить его вперёд.
9) И.п.- выпад на левой ноге, мяч внизу- согнуть правую ногу, выпрямить
10) И.п.- то ж наклоны к левой ноге
11) И.п.- выпад на левой ноге, мяч сверху- держать 8 сек, опустить мяч на пол и прокатить его вперёд

Основная часть-25-30 мин.

Упражнения для мышц спины и ног:

1) И. п. стоя на руках, мяч под животом – скрестные махи ногами (упражнение «ножницы»).
2) И. п. стоя на руках, мяч под животом – проход на руках вперед-назад:

3) И. стоя на руках, мяч под коленями – сгибание-разгибание рук
4) И. п. сед ноги врозь – наклон рук с мячом к правой (левой) ноге поочередно:
5) И. п. упор сидя сзади, мяч зажат стопами – подъем ног с мячом вверх.
6) И. п. упор сидя сзади, мяч зажат стопами – подъем ног с мячом вверх.

Упражнения на гибкость;

1) И.п.- сидя на мяче- перекаты с пятки на носок
2) И.п.- тоже- наклоны к правой ноге, вперёд, к левой ноге
3) И.п.- лёжа на мяче в положении «мостик»- перекатывание с рук на ноги
4) Упражнения без фитбола
   Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочерёдное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола
5) В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя
6) В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре
7) Стойка на коленях ноги вместе, наклоны назад, туловище прямое
8) Стойка на коленях ноги вместе, прогнуться назад, вернуться в и.п.
9) Упражнение «кошечка»
10) «Кобра» И.п.- лёжа на животе, руки возле плеч- поднимание верхней части туловища

11) Лёжа на животе, прогнуться назад, ногами коснуться головы
12) Упражнение «корзиночка»
13) Упражнение «мостик»
14) Сед ноги врозь, наклоны к правой, вперёд, к левой ноге
15) И.п. тоже, наклониться вперёд, животом коснуться пола
16) Упражнение «складка»
17) Лежа на правом боку, мах левой ногй
18) Лёжа на левом боку, мах правой ногой
19) Лёжа на спине, поочерёдные махи ногами
20) Шпагат на правой, левой ноге
21) Поперечный шпагат
22) Упражнение «бабочка»

Заключительная часть- 5минут

1) Перекат на круглой спине, обхватив руками колени

2) И.п. стойка на коленях, ладонях. Дугой прогнуть спину вверх, вниз, опуститься на пятки (поза ребенка)
3) Упражнения на восстановление дыхания.

Подведение итогов, рефлексия

Даем оценку воспитанникам. Похвалы, поощрения.

«Дети, сегодня на занятии мы укрепили мышцы спины, что способствует созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника.

- с пользой для здоровья правильно гнуться, тянуться;

- восстанавливать дыхание;

- поняли как важно трудолюбие, дисциплина;

- получили эмоциональную разрядку;

Вопрос к детям «Вам понравилось сегодняшнее занятие?»

Ответ детей ….

Спасибо. До свидания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин, Б.А. Виноградов, Ю.В. Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

Ссылки на сайты интернета

1. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры/ yandex. ru [Электронный ресурс]// Режим доступа: http://www.bestreferat.ru/referat-404537.html