



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

445051, Самарская область, г. Тольятти, пр-т Ст. Разина, 99 телефон (8482) 34 -50 -90, 34 -51-31, факс 34-33-89, e-mail: ddat@edu.tgl.ru
ИНН 6320005087 ОКПО 11037414 ОКВЭД 80.10.3 ОГРН 1036301004002

«Упражнения общей физической подготовки (ОФП) с предметом»

**Конспект занятия
по художественной гимнастике
для детей 3-ого года обучения (9-10 лет)**

Автор - составитель: Кашкабаш Наталия Викторовна,
педагог дополнительного образования

2025г.

Цель занятия:

Развитие координации и выносливости гимнасток при выполнении упражнений ОФП при взаимодействии с предметом.

Задачи:

1. Укрепить основные группы мышц.
2. Развивать координацию и ловкость.
3. Воспитывать чувство товарищества.

Место проведения:

большой спортивный зал.

Продолжительность:

2 занятия по 40 минут. (перерыв между занятиями 10 минут)

Инвентарь:

- скакалка и мяч для каждого обучающегося,
- секундомер,
- гимнастический ковёр.

Ход занятия:

Содержание занятия	Организационно-методические указания
Вводная	
<p>1. Построение. Приветствие. Озвучивание задач занятия.</p> <p>2. Все берут скакалки. Бег в скакалку вокруг гимнастического ковра.</p> <p>3. Перестроение на середину ковра в шахматном порядке.</p>	<p>1. Проверить форму, наличие предметов у каждой гимнастки (скакалка, мяч)</p> <p>2. Запрыгивать в скакалку поочередно правой и левой ногой. Вращать скакалку кистями, руки прямые. Темп средний.</p> <p>3. Расстояние между детьми по возможности 2-3 метра.</p>
Основная	
<p>1. И. п. – скакалку сложить в 4 раза, руки наверх, ноги по 6 позиции.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 - 2 - релеве, проворот скакалки назад. • 3 - 4 - релеве, проворот вперёд. <p>2. Прыжки в скакалку, с двойным вращением вперёд.</p> <p>3. Скакалку взять за середину. Мельница вперёд.</p> <p>4. Прыжки в скакалку, с двойным вращением назад.</p> <p>5. Скакалку взять за середину. Мельница назад.</p> <p>6. Прыжки вдвое сложенную скакалку вперёд.</p> <p>7. И. п. Скакалка сложена в 4 раза. Сед ноги вперёд, руки вверх.</p> <ul style="list-style-type: none"> • на раз – лечь на спину, руки на пол. • на два – и. п. <p>8. И. п. – лёжа на животе, руки со скакалкой вытянуты вперёд. Скакалка сложена в 4 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • на раз – корпус и руки поднять вертикально. • на 2 - 3 – проворот плеч назад-вперёд 	<p>1. Руки не сгибать, два плеча проворачивать одновременно.</p> <p>2. Во время прыжков ноги не сгибать, руки прямые, середина скакалки не должна задевать пол. По окончании задания – восстановление дыхания через нос.</p> <p>3. Руки прямые, не опускаются ниже горизонтали. Узлы скакалки за пол не задевают. Скорость вращения высокая.</p> <p>4. Во время прыжков ноги не сгибать, руки прямые, середина скакалки не должна задевать пол. По окончании задания – восстановление дыхания через нос.</p> <p>5. Руки прямые, не опускаются ниже горизонтали. Узлы скакалки за пол не задевают. Скорость вращения высокая.</p> <p>6. Руки прямые. Колени поднимаются выше горизонтали.</p> <p>7. Ноги не сгибать, от пола не отрывать. Выполнять в быстром темпе.</p> <p>8. Ноги прижаты к полу, пятки вместе. Темп средний.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • на 4 – и. п. <p>9. И. п. – лёжа на спине, руки на полу за головой. Скакалка сложена вдвое.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 - складка, скакалку перекидываем под ноги. • 2 - И. п., руки внизу, скакалка под ногами. • 3 - складка, скакалку перекидываем обратно. • 4 - И. п. <p>10. И. п. – лёжа на животе, руки со скакалкой вытянуты вперёд. Скакалка сложена вдвое.</p> <ul style="list-style-type: none"> • на 1 - мах в кольцо, скакалку перекинуть под ноги. • на 2 - мах в кольцо, скакалку перекинуть обратно. <p>11. И. п. – лёжа на животе, скакалка сложена вдвое. Поднимаем спину вертикально, на время удерживаем положение. Во время удержания выполняем вращение скакалкой «ветерок».</p> <p>12. Взять мячи.</p> <p>13. И. п. – лёжа на спине, мяч зажат в ногах, руки вытянуты за голову.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 - ноги за голову, взять мяч в руки. • 2 - опустить ноги в и. п., только мяч в руках. • 3 - 4 - взять мяч обратно. <p>14. И. п. – лёжа на животе, мяч в правой руке.</p> <ul style="list-style-type: none"> • на 1 – поднимаем спину в прогиб до вертикального положения, 10 отбивов мячом о пол. • на 2 – опускаем спину, передаём мяч в левую руку. • на 3 – отбивы левой рукой 10 раз. • на 4 – опускаем спину, мяч в две руки. • на 5 – поочерёдные отбивы правой и левой рукой. <p>15. И. п. – лёжа на животе, мяч в прямых руках перед собой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • на 1 – поднимаем ноги в «скорпиона», берём ногами мяч. • на 2 – опускаем ноги с мячом вниз. • на 3-4 – передаём мяч, обратно. <p>16. И. п. – стоя по 6 позиции, пятки упираются в мяч. Руки в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 -2 - глубокий присед, с прямой спиной. • 3 - 4 - и. п. 	<p>9. Колени не сгибать. Носки вытянуты.</p> <p>10. Одновременно поднимаем вверх руки и ноги. Руки прямые.</p> <p>11. «Ветерок» выполняется прямыми руками. Ноги прижаты к полу, пятки вместе.</p> <p>12. Встать на свои места.</p> <p>13. Темп средний, ноги не сгибать.</p> <p>14. Ноги прижаты к полу, носки вытянуты. Мяч стараемся отбивать прямой рукой.</p> <p>15. Мяч зажать щиколотками.</p> <p>16. Спину вперёд не наклонять, удерживать равновесие.</p> <p>17. Ноги прямые.</p>
--	--

<p>17. И. п. – сед в «уголок», мяч зажат между стоп. Удержание положения.</p> <p>18. И. п. – лёжа на животе, ноги вместе. Мяч лежит на стопах. Поднимаем «лодочку», удерживая мяч на стопах.</p>	<p>18. Мяч ногами не зажимаем, он должен лежать на вытянутых стопах.</p>
<p>Заключительная.</p>	
<p>1. Игра «Ручеёк». Описание игры: все дети встают в затылок друг другу на расстоянии вытянутых вперёд рук и выполняют полу - присед (руки касаются спины, впереди стоящей девочки). У первой гимнастки в руках мяч. Задача игроков прокатить мяч по спинам до последней девочки.</p> <p>2. Построение. Рефлексия. Подведение итогов.</p>	<p>1. Руки прямые, голова прижата к подбородку. Мяч не должен останавливаться. Катится равномерно, плавно.</p> <p>2. Отметить лучших гимнасток. Дать домашнее задание.</p>