**Конкурсные материалы**

**тренера-преподавателя МКУ ДО ДЮСШ**

**Чернышовой Ирины Владимировны**

**для участия в региональном этапе**

**Всероссийского конкурса**

**профессионального мастерства педагогов**

**«Мой лучший урок»**

**с.Арзгир**

**2021**

**Конспект учебного занятия спортивно-оздоровительной группы**

**Реализуемая программа:**

**дополнительная общеразвивающая программа по прыжкам на ДМТ «Юный спортсмен»**

Место проведения: *спортивный зал*

Тип учебного занятия: *смешанный*

Метод проведения: *поточный, индивидуальный, групповой, соревновательный.*

Оборудование и инвентарь: *г. маты, г. козел, г. мостик, магнитофон.*

Цель: *обучение технике выполнения акробатических упражнений и технике*

*опорных прыжков через гимнастического козла.*

Задачи:

 1/ *Совершенствование изученных акробатических элементов*

*и соединение их в комплекс.*

2/ *Ознакомление с опорными прыжками через г. козла в ширину.*

3/ *Развитие ловкости и координации в эстафете «Чехарда»*

4/ *Воспитание силы воли, трудолюбия, интереса к занятиям*

*гимнастикой.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание урока | Дози-ровка | Организационно-методическиеуказания |
| **I** | **Вводная** | **12мин.** |  |
|  | 1.Построение, сообщениезадач занятия | 30c. | Учащийся ,тренер-преподаватель |
|  | 2.Совершенствование перестроений изодной шеренги в две3.Повторить размыкание и смыкание наместе | 2мин. | Размыкание с поворотом головы налево |
|  | **4.Ходьба**а/ руки впередб/ руки вверхв/ руки в стороныг/ руки за спинуд/ руки за головуе/ на пяткахж/ руки на поясе, на носкахз/ на наружней стороне стопыи/ на внутренней стороне стопык/ носками во внутрьл/ носками наружум/ перекатом с пятки на носокн/ в полном приседео/ в полном приседе прыжками.**5. Бег**а/ обычныйб/ спиной впередв/ с захлестыванием голениг/ приставными шагами правым боком впередд/ то же левыме/ махом прямых ног впередж/ то же назад**6. ОРУ**а/ и.п. осн. стойка. на 1 прогнуться, левой назад на носок руки вверх, 2- и.п. то же правойб/ и.п ноги врозь, руки на поясе. круговые движения головойв/ наклоны головы в сторонуг/ повороты головы в сторонуд/ и.п. осн. стойка. круговые движения в плечевых суставах на 8 счетов вперед то же назаде/ то же руки к плечамж/ то же руки вверхз/ и.п ноги врозь, руки на поясе. на 2 счета- два наклона влево, правая дугой наружу вверх, то же вправо (то же со взмахом руки)и/ и.п. руки перед собой в замок, ноги врозь, на 2 счета- 2 поворота влево, то же вправо.к/ и.п. стойка ноги врозь, руки нам поясена 3 счета- три наклона вперед, 4- прогнуться.л/ и.п. осн. стойка. на 1- упор присев, 2- упор лежа, 3- упор присев, 4- и.п.м/ и.п. осн. стойка. На 1- присесть, хлопок спереди, 2- встать, хлопок сзади(то же с выставлением правой (левой) ноги в сторону- впередн/ прыжки на двух, и со взмахом поочередно левой и правой ногойк/ упр. на растягивание мышц тазобедренных суставов | 1м.10с.1м.40с.6м.40с. | Под муз. сопровождение«Прощание славянки»Следить за осанкой(спина прямая, подбородок приподнят)Под муз. сопровождение«Жили у бабуси»«А нам все равно»Под муз. сопровождение«Светофор»Под муз. сопровождение«Спортлото»Упражнения выполнять с постепенным увеличением амплитуды.Под муз. сопровождение«Летка- енька»«Прогноз погоды» |
| **II** | **Основная** | **30мин.** |  |
|  | 1.Совершенствование изученных элементов по акробатикеПерестроение в две колонныа/ кувырок впередб/ кувырок назадв/ стойка на лопаткахг/ стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м)д/ упр. мост (д)2. Выполнение комплекса упражнений по акробатике из изученных ранее элементов***Мальчики:*** стойка на голове и руках, 2 кувырка вперед, 2 кувырка назад, стойка на лопатках, переворот в сторону- встать.***Девочки:*** два кувырка вперед, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, мост, переворот в сторону- встать. | 14мин. | Следить за группировкой. |
|  | 3. Опорные прыжки через гимнастического козла в ширину ноги врозь, (мальчики)- согнув ногиа/ прыжок с мостика из «позы пловца» прогнувшисьб/ то же с двух шаговв/ то же с разбегаг/ прыжки с подтягиванием ног к груди в упоре о г. козлад/ наскок на г. козла- соскок прогнувшисье/ прыжки с разведением ног в упоре о г. козлаж/ опорные прыжки ноги врозьсогнув ноги (мальчики) | 15мин. | следить за техникой безопасности при выполнении прыжковприземление на легко сог-нутые ноги, руки вперед ладонями во внутрьруки ставятся на дальнюю часть г. козла и резко отталкиваются с одновре-менной группировкой, спина круглая, колени почти касаются груди. |
|  | 1. Развитие ловкости, координации в

эстафете «челнок» | 1мин. |  |
| **III** | **Заключительная** | **3мин.** |  |
|  | 1. построение
2. ходьба в медленном темпе с различным положением рук
3. построение, подведение итогов
4. задание на дом:

*повторить упражнения на растягивание мышц тазобедренного сустава* | 30с.1мин.1мин.30с. | отметить отличившихся учеников, похвалить за самостоятельность и активность, дать наставления слабым учащимся. |

Пояснительная записка

Основным источником, определяющим содержание спортивных занятий в любом звене физкультурного движения (с/школы, средние и высшие учебные заведения, ДЮСШ, производственные и ведомственные физкультурные коллективы), являются утвержденные программы. Однако различные условия проведения занятий, которые не могут быть предусмотрены одной общей программой, требуют методической ее расшифровки и в отдельных случаях некоторых дополнений. В настоящее время практикуется составление авторских программ.

**Особенностью данного учебного занятия по общеразвивающей программе по прыжкам на батуте является использование элементов спортивной гимнастики (прыжок через козла), что одновременно решает несколько задач. Выполнение упражнений на снарядах способствует совершенствованию координационных способностей обучающихся и позволяет значительно повысить** общую плотность занятий, которая определяется отношением полезно использованного времени на занятиях к директивному (установленному по расписанию), а также оптимизировать моторную плотность (отношение затраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени урока).

Гимнастика как вид спорта и цельная система физического воспитания зародилась в Древней Греции. Развитие современной спортивной гимнастики происходило с начала XVIII века, Этот процесс связывают с именем немецкого спортсмена и педагога Ф.Л. Яна, который изобрел новые упражнения и снаряды (включая перекладину и брусья), открыл первую гимнастическую площадку (недалеко от Берлина), и опубликовал - вместе с одним из своих учеников Е.Айзеленом - книгу «Немецкая гимнастика».

Эта информация является основой для беседы с учащимися во время тренировки

**Структура занятия**

**Обусловлена** определенной последовательностью решения педагогических задач и соответствующий этому порядком чередования в нем физических упражнений.

При определении структуры занятия я ориентируюсь на:

достижение максимальных результатов занятий с минимальной затратой энергии и времени занимающихся;
сохранение высокой работоспособности занимающихся в течение всего занятия;
обеспечение благоприятных для здоровья занимающихся условий проведения занятия.

Любое учебное занятие в ДЮСШ делится на три основные части:

Подготовительная часть

По своему назначению задачи подготовительной части тренировки делятся на две группы:

В одну группу входят задачи по преимуществу биологического аспекта:
1. Подготовка ЦНС и вегетативных функций. Имеется ввиду психологический настрой занимающихся на занятии, повышение жизнедеятельности организма, создание благоприятного фона, обеспечивающего успешность последующей деятельности.
2. Восстановление индивидуально возможной гибкости (подвижности) в сочленениях.
3. Обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных усилий.

Другую группу составляют воспитательно-образовательные задачи. Это задачи преимущественно педагогического аспекта:
1. Формирование умений у занимающихся выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп, ритм).
2. Овладение отдельными компонентами движений или законченными простыми двигательными действиями.
**Структура занятия**
Традиционно подготовительная часть начинается со строевых упражнений. Затем они применяются в процессе всего занятия, играя при этом служебную роль. Комплекс ОРУ завершает подготовительную часть. В начале комплекса следует давать упражнения с умеренной амплитудой, в спокойном темпе и ограниченной дозировкой. По ходу выполнения комплекса амплитуда движений, темп и дозировка нарастают, достигая в конце необходимых величин.

Все методические приемы, применяемые в подготовительной части занятий, направлены на то, чтобы обеспечить:

1. Точность выполнения заданных упражнений.
2. Согласованность выполнения упражнений.
3. Самостоятельность выполнения упражнений каждым занимающимся.
4. Интерес занимающихся к выполнению упражнений.
 Очень важно на этом этапе занятия пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнениях, оказывать помощь, исправлять ошибки, рационально размещать занимающихся на площадке.
Четыре способа проведения комплекса ОРУ: раздельный (обычный), поточный, проходной, расчлененный.
1. При раздельном (обычном) способе между упражнениями делаются паузы для показа и объяснения очередного упражнения.
2. При поточном способе все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без пауз для показа и объяснения очередного упражнения. Этот способ повышает плотность вводной части урока и активизирует занимающихся.
3. При проходном способе упражнения выполняются в движении или со значительным передвижением занимающихся. Этот способ позволяет включать в комплекс самые разнообразные упражнения и их сочетания с ходьбой, бегом, прыжками, танцевальными и акробатическими упражнениями.
4. Расчлененным способом (по разделениям). Он применяется при обучении сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении.

 В данном занятии использованы раздельный и проходной способ проведения комплекса ОРУ

Основная часть

Задачи: развитие волевых и физических качеств занимающихся; формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных умений. Моторная плотность этого отрезка занятия достигает 30-40%.
Средства: применяются упражнения, требующие значительных волевых и физических усилий:

совершенствование выполнения акробатических элементов, соединение их в единую комбинацию, опорные прыжки.
Общие требования к проведению:
1. Четкое представление о заданном упражнении.
2. Доступность.
3. Повышение качества выполнения заданного упражнения в каждой попытке.
4. Оптимальное количество повторений.
5. Безопасность выполнения упражнений.
Прим проведении основной части занятия использую следующие методические приемы
показ, объяснение, анализ и оценка техники выполнения упражнений занимающимися, наблюдение и исправление ошибок, меры, обеспечивающие безопасность выполнения упражнений.

Заключительная часть

Направлена на быстрое восстановление занимающихся, а также на подведение итогов тренировки.

Поэтому в этой части занятия использованы
упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся

( игровая эстафета «челнок»),
успокаивающие упражнения: ходьба, массирующие упражнения (потряхивание, расслабление, массаж)

При организации образовательного процесса в ходе тренировки использованы :

* Фронтальный способ(подготовительная и заключительная часть занятия
* Групповой и индивидуальный способ ( основная часть).При этом возможно реализовать групповой способ через круговою тренировку, разбив учебную группу на отдельные группы, каждая из которых выполняет свое задание , по окончанию которого группы меняются.

**Выбор средств**
Основными средствами тренировочного занятия являются:

1. Соответствующие контингенту занимающихся программные упражнения.
2. Упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку занимающихся.
3. Подводящие и специальные дополнительные упражнения, способствующие успешному обучению занимающихся.
4. Разнообразные гимнастические упражнения, повышающие координационные возможности занимающихся.

**Дозировка упражнений**

Величина нагрузки, которую получают занимающиеся, определяется энергетическим весом выполняемых упражнений и количеством их повторений. Основным условием правильного распределения нагрузки является относительно постепенное ее нарастание.

Обязательным условием считаю реализацию личностно-ориентированного подхода при определении оптимального уровня нагрузки, что требует учета уровня физических способностей каждого ребенка.

**Плотность занятий**

Наиболее яркой характеристикой, отражающей результативность занятия , является моторная плотность.

Следует учитывать, что наиболее высокого уровня моторной плотности удается добиться в подготовительной части занятия, так как для нее используются упражнения небольшого энергетического веса и проводятся они, как правило, с незначительными паузами (иногда без пауз) для отдыха.

 В основной части занятия показатели моторной плотности обычно бывают ниже в связи с применением упражнений более высокого энергетического веса.