

Внеурочные учебные занятия



Художественная гимнастика.

Для обучающихся
1-2-х классов



Подготовила
учитель физической культуры
МОУ г.Горловки «Лицей №47 «Старт»»
Самохвалова Татьяна Васильевна

Художественная гимнастика

- Актуальность программы заключается в приобщении школьников к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.
- **Главная цель** программы вариативной темы: оздоровление, обучение и формирование двигательной деятельности, способствующей развитию сознания и мышления, трудолюбия, творческих способностей и самостоятельности, совершенствованию физических и нравственных качеств обучающихся.



Использование художественной гимнастики на уроках физической культуры.

Этот вид упражнений помогает обучающимся 1-2-х классов совмещать свои движения с музыкой, развивать двигательные навыки и приобщает к здоровому образу жизни.

Художественная гимнастика занимает важное место в развитии физической активности и укреплении здоровья у детей.



Что дают занятия художественной гимнастикой?

В этом возрасте гимнастика очень полезна. Она вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, пластичность, чувство ритма.

Морально гимнастика дает стремление к победе, уверенности в себе.

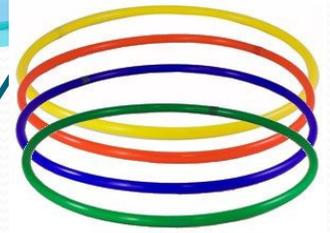
Гимнастика помогает укрепить скелет человека, вырабатывает формирование правильной осанки у детей.



Некоторые особенности художественной гимнастики.

Первые шаги в художественной гимнастике дети выполняют в раннем возрасте, так как организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста – это сила воли, выносливость и пластика движений. Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предметов и с предметами) используются в общеобразовательных школах.

Предметы, используемые для занятий художественной гимнастикой



Обруч. Упражнения с обручем - один из наиболее интересных разделов художественной гимнастики. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Обруч может быть использован и при выполнении общеразвивающих упражнений.

Обручи используют пластмассовые, деревянные, дюралюминиевые. Они бывают различного размера. Наиболее распространен обруч диаметром 80 - 90 см.

Упражнения с обручем подразделяются на следующие группы:

- повороты,
- вращения,
- броски и ловля,
- прыжки в обруч и через него,
- маховые движения,
- перекаты обруча.

Все движения с обручем выполняют одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движением туловища и ног.

Начинать обучение рекомендуется со знакомства занимающихся с хватами обруча и способами их изменения.

Хваты бывают:

- двумя руками снаружи
- двумя руками изнутри
- хват обруча одной рукой сверху
- хват обруча одной рукой снизу.

Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи). Положение обруча по отношению к полу может быть:

- - горизонтальным
- - вертикальным
- - наклонным

По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.

Комплекс ОРУ с обручем.

1. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи
1 - мах правой назад, обруч вверх
2 - и.п., 3-4 - то же с левой
2. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи
1 - правая вправо на носок, обруч вверх
2 - наклон вправо
3 - выпрямиться, обруч вверх
4 - и.п.
3. И.п. - обруч вверху хватом двумя снаружи
1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед
2 - выпад на правой, обруч вертикально на полу
3 - с перекатом обруча влево выпад на левой
4 - и.п.
5-8 - то же с левой
4. И.п. - обруч вертикально впереди, хват изнутри
1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад
3-4 - и.п.
5. И.п. - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа
1 - мах правой с перекатом обруча под правой влево
2 - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева
3-4 - то же вправо
6. И.п. - обруч внизу вертикально, хват изнутри
1 - обруч вверх, стойка на носках
2 - присед внутри обруча
3 - обруч вверх, стойка на носках
4 - и.п.
7. И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)
1-2 - опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево
3-4 - и.п.
5-8 - то же вправо
8. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват двумя снаружи
1-2 - шаг правой вправо, левая влево на носок, поворот обруча книзу-вправо с наклоном влево
3-4 - и.п.
5-8 - то же с левой
9. И.п. - левая вперед на носок, обруч вертикально в боковой плоскости справа хватом двумя снаружи.
1-2 - полуприсед на правой, поворот обруча вперед с наклоном вперед
3-4 - и.п.
5-6 - наклон назад с поворотом обруча назад
7-8 - и.п.
10. И.п. - стойка ноги врозь, обруч удерживается руками на поясе.
1-8 - вращение обруча.
11. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи.
1 - поворот налево
2 - и.п.
3 - наклон прогнувшись
4 - и.п.



Скакалка. Комплекс ОРУ со скакалкой.

- 1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная вчетверо скакалка находится в правой руке.
 - 1-2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку;
 - 3-4 – и.п.;
 - 5-8 – то же в другую сторону.
- 2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками.
 - 1-2 – скакалку поднять вверх;
 - 3-4 – скакалку отвести назад вниз;
 - 5-6 – скакалку поднять вверх;
 - 7-8 – и.п.
- 3. И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка натянута сзади на лопатках.
 - 1-3 – 3 пружинящих наклона вправо;
 - 4 – и.п.;
 - 5-8 – то же влево.
- 4. И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки вперед
 - 1-2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись;
 - 3-4 – и.п.
- 5. И.п.: ноги на ширине плеч, сложенную вчетверо скакалку держать сверху хватом двумя руками.
 - 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз;
 - 2-3 – приподнимая сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами;
 - 4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу;
 - 5-8 – то же в обратном порядке.
- 6. И.п.: сидя, скакалка, сложенная вчетверо, натянута на коленях хватом двумя руками за концы.
 - 1-4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами);
 - 5-8 – перемах в и.п.
- 7. И.п.: лежа на спине, сложенную вчетверо скакалку держать сверху хватом двумя руками.
 - 1-2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног;
 - 3-4 – держать;
 - 5-8 – и.п.
- 8. И.п. – лежа на животе, сложенная вчетверо скакалка находится сверху.
 - 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад, правую ногу отвести назад;
 - 2-3 – держать;
 - 4 – и.п.;
 - 5-8 – то же с левой ноги.
- 9. И.п. – стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца.
 - 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку;
 - 2 – то же назад.



Лента. Упражнения с лентой.

- Упр1: И.П.-О.С лента в правой руке.
- 1,2,3,4-махи лентой в боковой плоскости.

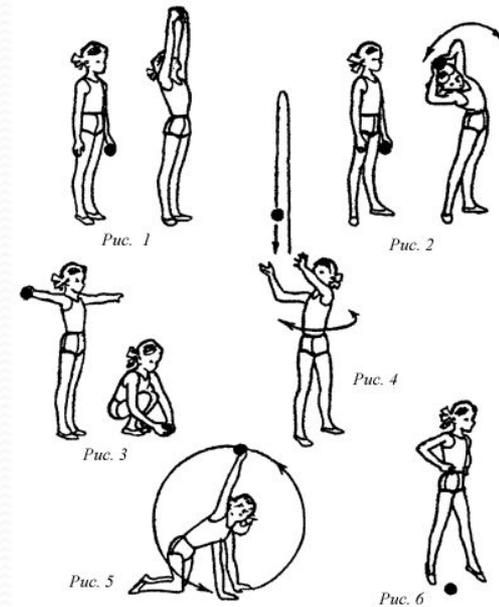
- Упр 2: И.П.-О.С лента в правой руке
- 1,2,3,4-круги лентой в боковой плоскости
- Выполнит- большие,, средние, малые круги.
-
- Упр3: Змейки с лентой.
- И.П.-О.С лента в правой руке, вверх, палочка направлена в низ.
- 1,2,3,4-выполнять по воздуху движение кисти влево м вправо.

- Упр4:Спирали с лентой.
- И.П.-О.С лента в правой руке, рука удерживает палочку вертикально.
- 1,2,3,4-выполнить круговые движения кистью внутрь
- 5,6,7,8- выполнить круговые движения кистью наружу.
-
- Упр 5:Восьмёрки.
- И.П.-О.С лента в правой руке.
- 1,2,3,4-выполнить восьмёрку лентой в горизонтальной плоскости по воздуху.



Мяч. Комплекс ОРУ с мячом.

- **Упражнение 1.** И.п. – о.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.
- **Упражнение 2.** И.п.: ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны-назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.
- **Упражнение 3.** И.п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передавая мяч в правую руку. Следить, чтобы, вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.
- **Упражнение 4.** И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками невысоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.
- **Упражнение 5.** И.п.: стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Взглядом следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.
- **Упражнение 6.** И.п.: ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ногами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку». Следить, чтобы мяч оставался все время между ногами. После прыжков перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.



Булавы. Упражнения с булавами.

Упражнения с булавами разделены на 3 группы:

- 1. Махи и круги;
- 2. Броски;
- 3. Перекаты.

Махи и круги.

- Различают большие махи, булавы неподвижны относительно руки, и малые махи. Здесь булава движется свободно.
- В зависимости от амплитуды вращения рук, различают:
 - 1. Большие круги;
 - 2. Средние круги;
 - 3. Малые круги.

Большие круги могут совершаться в лицевой, боковой, горизонтальной плоскости. В зависимости от движений одной булавы относительно другой различают:

- 1. Параллельные круги;
- 2. Последовательные круги.

Надо стремиться к максимальной амплитуде движений.
Полностью выпрямлять руки.

Для выполнения средних кругов руки сильно сгибаются в локтях, надо стараться приблизить локти к телу, не отводить их в сторону.

Как в кругах перед туловищем, так в боковой плоскости. Выполняя средние круги над головой, следует немного расслабить кисть, мягко согнуть руки, чередовать жесткий и свободный хват. Еще один вариант средние круги за спиной.

При выполнении малых кругов, важно полностью выпрямить руки в локтях. Нельзя даже слегка их расслабить, следует сохранять плоскость вращения булавы вертикальную или горизонтальную. Существуют комбинации из различных махов и кругов.



Броски.

- Следующая группа движений броски.

Существуют броски:

- 1. **Последовательные** - работают обе руки, поэтому нужна точная координация движений.
- 2. **Параллельные броски** - необходима синхронная работа рук, одинаковое их усилие.

Жонглированием называются последовательные броски с малым вылетом.

Перекаты.

- Простейшие по полу совершаются по дуге или по кругу, более сложные по руке, туловищу, ноге.
- Обратить внимание на **важное условие** переката, булава должна скатываться мягко не подпрыгивая.



Звезды нашего лица по художественной гимнастике.



Петряева Ольга



Зинченко Дарья





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

