

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи»  
городского округа Тольятти

План-конспект занятия

**«Развитие гибкости в эстетической гимнастике»**

Продолжительность занятия: 40 минут  
Возраст обучающихся: 7-8 лет

**Составитель:** педагог дополнительного образования  
Соколовская Наталья Александровна

Тольятти 2022

Название дополнительной общеобразовательной программы - «Эстетическая гимнастика».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Год обучения - второй

- **Цель:** Развитие гибкости у учащихся на занятиях эстетической гимнастикой.
- **Задачи:**

*Обучающие:*

- Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие гибкости;

*Развивающие:*

- Развитие координации;  
- Развитие внимания и пространственного мышления.

*Воспитательные:*

- Воспитывать целеустремлённость и трудолюбие на занятиях по эстетической гимнастике;  
- Совершенствование коммуникативных навыков;  
- Формирование интереса и потребности в здоровом образе жизни.

- Предполагаемые результаты - овладение навыками выполнения физических упражнений на развитие гибкости, координации и применение их в игровой деятельности.
- Тип занятия – учебно-тренировочное
- Методы и формы обучения (образовательная технология) – словесные (указания, пояснения, инструкция), наглядные (показ упражнений, пример), практические (выполнение упражнений, игровые задания).
- Оснащение занятия - музыкальный центр, скакалки, мяч.
- **Ход занятия**

| №                | Содержание учебного материала   | дозировка             | Методические указания                           |
|------------------|---|-----------------------|---|
| <b><u>I.</u></b> | <b><u>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</u></b>   | <b><u>7 минут</u></b> |   |
| 1.               | Вход в зал, построение, приветствие. Сообщение задач занятия. Беседа о значении и важности гибкости тела в эстетической гимнастике. Эмоциональный настрой учащихся. | 2 мин.                | - ноги в 3 позиции, спина прямая, живот втянут. |
| 2.               | Упражнения по кругу   |                       |   |
| 2.1              | Шаги:<br>а) мягкий – руки на пояс;<br>б) на полупальцах – руки вверх  | 1 мин.                | Следить за осанкой, колени втянуты              |

|            |   |                        |   |
|------------|---|------------------------|---|
| 2.2        | Бег:<br>а) с захлёстыванием голени назад;<br>б) с высоким подниманием колена;<br>в) галоп правым и левым боком – руки на пояс | 2 мин.                 | Следить за правильным дыханием, держать дистанцию, спина прямая, темп ниже среднего     |
| 2.3        | Ходьба:<br>а) мягкий шаг с волнами руками в стороны;<br>б) в полуприсяде с волнами руками вперед                              | 1 мин.                 | Следить за осанкой, смотреть вперед, тянуть носки.                                      |
| 3          | Перестроение в «шахматном» порядке.<br>Прыжковые упражнения со скакалкой  | 2 мин.                 | Не смещаться со своего места, не размахивать скакалкой.                                 |
| 3.1        | И.п. - основная стойка - прыжки через скакалку с вращением вперед   | 30 р.                  | Следить за осанкой, пятки не разъединять, ноги прямые, носки оттянуты.                  |
| 3.2        | И.п. - основная стойка – прыжки через скакалку с вращением назад  | 30 р.                  | Спина прямая. Ноги вместе. Каждый считает самостоятельно.                               |
| 3.3.       | И.п. – основная стойка, руки вниз, скакалка сложена в четверо. 1 – провод скакалки назад, 2 - и.п.                            | 10 р.                  | Восстанавливаем дыхание. Руки прямые, плечевые суставы выкручивать одновременно.        |
| 3.4        | И.п.- присед, скакалка сложена вдвое.<br>Прыжки в двосложенную скакалку.  | 20 р.                  | Ноги вместе, пятки не касаются пола, спина прямая                                       |
| 3.5        | И.п.- стойка на высоких полупальцах, руки вверх, скакалка сложена в 8 раз.  | 30 сч.                 | Восстанавливаем дыхание. Колени прямые, пятки вместе. Спина прямая. Не сходить с места. |
| <b>II.</b> | <b><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u></b>  | <b><u>25 минут</u></b> |   |
| 1.         | И.п.- сед на подъемах, руки в упор сзади.   | 20 р.                  | Пятки вместе, колени не разводить.  |
| 2.         | И.п.- сед ноги вперед, руки в стороны.<br>1 – стопы натянуть на себя, 2 – вытянуть носки.                                     | 20 р.                  | Спина прямая, лопатки сводим вместе, руки удерживать параллельно пола, колени прямые.   |
| 3.         | И.п.- то же. 1-2 – поочередное сгибание и разгибание стоп, 3-4 – повторить.   | 20 р.                  | Спина прямая, лопатки сводим вместе, руки удерживать параллельно пола, колени прямые.   |

|     |   |                    |  |
|-----|---|--------------------|--|
| 4.  | И.п.- сед ноги вперед, руки вверх. 1 – наклон вперед, 2 – и.п. «Складка».   | 10 р.              | Спина прямая, носки оттянуты, колени не сгибать, грудью тянемся к коленям.                             |
| 5.  | И.п.- «складка» - удержание положения.  | 10 счетов          | Следить за правильным положением корпуса и прямыми коленями.   |
| 6.  | И.п.- сед «бабочка», руки вверх, ладони вместе. Качи коленями вниз.   | 20 р.              | Спина прямая, колени тянем к полу, стопы вместе.   |
| 7.  | И.п.- то же, наклон вперед, руки вытянуты вдоль пола. Удержание положения.<br>Давим на колени                       | 20 счетов          | Спина прямая, колени тянем к полу, стопы вместе.   |
| 8.  | И.п.- сед «лягушка», лечь на живот, руки вытянуть вперед. Удержание позы.   | 20 счетов          | Расслабить мышцы, удерживать правильное положение.   |
| 9.  | И.п.- сед «лягушка», упор на руки спереди, прогиб назад.  | 20 качей           | Головой тянемся к полу, руки прямые, носки оттянуты, пятки прижаты к полу.                             |
| 10. | И.п. – выпад на правую ногу   | 30 качей           | Спина прямая, правая нога вертикально пола, левое колено не сгибать.                                   |
| 11. | Шпагат на правую ногу   | 60 качей<br>(1мин) | Носки оттянуты, колени не сгибать. При успешном выполнении – руки в стороны.                           |
| 12. | И.п. – выпад на левую ногу  | 30 качей           | Спина прямая, левое колено вертикально пола, правое колено не сгибать.                                 |
| 13. | Шпагат на левую ногу  | 60 качей<br>(1мин) | Следить за правильным положением корпуса и прямыми коленями. При успешном выполнении – руки в стороны. |
| 14. | И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки прямые в упор под плечи   | 30 качей.          | Пятки не разводить, плечи тянуть назад.  |
| 15. | И.п.- лежа на животе, руки в упор под плечи<br>«крокодил». 1 – выпрямить руки, согнуть ноги, прогиб назад. 2 – и.п. | 10 р.              | Колени и пятки не разводить, тянуть пятки к голове.  |

|             |  |                                     |  |
|-------------|--|-------------------------------------|--|
| 15a         | Упражнение на расслабление мышц спины – «черепашка» - сед на пятки, руки вытянуть вперед вдоль пола.                                       | 10 счетов                           | Расслабить мышцы.  |
| 16.         | И.п. – «корзиночка» - лежа на животе, руками захватить ноги за голень. 1 – подняться вверх, 2 – и.п.                                       | 10 р.                               | Колени выше от пола, руки прямые, голова приподнята.                             |
| 17.         | И.п. – «корзиночка» - удержание положения  | 10 счетов<br>2 подхода              | Колени выше от пола, руки прямые, удерживать равновесие.                         |
| 18.         | И.п.- сед на пятки, руки в замок за спиной. «Волна» вперед и назад.  | 10 вперед<br>10 назад               | Колени и пятки не разъединять.   |
| 19.         | И.п.- «кошечка», 1 – прогиб спины вниз, 2 – выгнуть спину вверх.   | 20 р.                               | Увеличивать амплитуду, колени, пятки вместе.                                     |
| 20          | И.п.- «кошечка».<br><br>Махи прямой ногой назад правой и левой ногой<br><br>Махи в «кольцо» правой и левой ногой                           | по 10 раз<br><br>по 10 раз          | Руки не сгибать, носок оттянут<br><br>Руки прямые, пятка тянется к голове.       |
| 21.         | И.п. – лежа на животе, руки вперед. «Качалочка».   | 20 р.                               | Вытягивать руки и ноги, выше амплитуда.  |
| 22.         | И.п – стоя, ноги врозь, руки вверх. «Мост»   | 10 раз                              | Тем, кто неуверенно выполняет «мост» из стойки, выполнять из и.п. лежа на спине! |
| 22a         | Упражнение на расслабление мышц спины – «сундучок» - перекаат на лопатки, колени поставить к плечам, руки вытянуть назад вдоль пола.       | 10 счетов                           | Тянуть колени к полу.  |
| 22.         | Упражнение на развитие гибкости и координации.<br><br>Ходьба в положении «мост».   | 1 дорожка                           | Удерживать равновесие, руки ставить ближе к ногам, руки прямые.                  |
| <b>III.</b> | <b>Заключительная часть</b>  | 8 мин                               |  |
| 1.          | Игра «Радуга» на развитие координации и гибкости спины.<br><br>Ход игры: Дети встают в колонну на расстоянии вытянутых рук друг от друга и | 2 мин<br><br>повторить<br>2 -3 раза | Стараться достать мячом до пола, руки прямые. После наклона принять позу         |

|            |   |       |   |
|------------|---|-------|---|
|            | опускаются на колени. У направляющего в руках мяч. Выполняя наклон на коленях назад с прогибом спины передать мяч следующему участнику. Передать мяч до конца колонны. Поворот кругом. Повторить в другую сторону.  |       | «черепашка» для расслабления мышц спины.  |
| 2.         | Игра «Грация» на развитие музыкальности, пластичности, воображения. Ход игры: пока звучит музыка дети свободно передвигаются по залу. Музыка останавливается – дети принимают заданную позу и стараются удержать её. Задаются статические позы или элементы эстетической гимнастики, предполагающие гибкость суставов. Например: «мост», «корзиночка», боковое равновесие, шпагаты и т.д.                             | 3 мин | При перемещении не бегать!<br>Выполнять импровизированные, танцевальные движения, соответствующие музыкальному сопровождению. |
| <b>IV.</b> | <b>Рефлексия</b><br><br>Вопросы для закрепления материала: что такое гибкость? Для чего нужно это качество гимнастам? Какие упражнения для развития гибкости вы выполняли сегодня? Все ли у вас получилось? «Да!» – встать в позу «звезда», «нет!» - встать в позу «щапелка».<br><br>Спасибо за занятие! Я очень надеюсь, что каждая из вас будет стремиться к наилучшему результату. Занятие закончено, до свидания! | 3 мин | Обсуждение урока. Ответы детей.   |

- Список информационных источников:

1. <https://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkost-i-vynoslivost.html>
2. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Учебное пособие. Авторы: Карпенко Л.А., Румба О.Г. Издательство «Советский спорт» Москва 2014
3. Гимнастика: Теория и методика преподавания. Учебное пособие. Издательство Уральского университета. г. Екатеринбург.