

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

План-конспект занятия

«Выходы в стойку на руках»

Продолжительность занятия: 40 минут

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Составитель: педагог дополнительного образования
Скопинцева Ольга Михайловна

Тольятти 2022

Название дополнительной общеобразовательной программы - «Акробатика в хореографии».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Год обучения – третий

Цель: знакомство учащихся с различными вариантами выходов в стойку на руках.

Задачи:

Обучающие:

- Знакомство с техникой безопасности выхода в стойку на руках;
- Знакомство с вариантами выхода в стойку на руках;
- Практическое использование стоек на руках в танцевальной комбинации.

Развивающие:

- Развитие координации, силы и гибкости;
- Развитие внимания, чувства ритма и пространственного мышления.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- Совершенствование коммуникативных навыков;
- Формирование интереса и потребности в здоровом образе жизни.

Предполагаемые результаты

- Овладение навыками выходов в стойку на руках и практическое применение их в игровой и танцевальной деятельности;
- Овладение навыками выполнения физических упражнений на развитие силы мышц, гибкости, координации.

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, зеркала, маты, гимнастическая скамейка

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
<u>I.</u>	<u>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</u>	<u>7 минут</u>	
1.	Вход в зал, приветствие. Сообщение цели и задач занятия. Беседа о значении и важности гибкости и силы тела в акробатике.	2 мин.	- дети сидят на гимнастической скамейке.
2.	Разминка		
2.1	И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны и повороты головы	16 счетов	Следить за осанкой, колени втянуты
2.2	И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки на плечах. Вращательные движения вперед/назад в плечевом суставе	16 счетов	
2.3	И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вправо/влево; вперед/назад	16 счетов	Следить за осанкой, ноги прямые.
2.4	И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. Попеременные выпады в сторону.	16 счетов	Следить за правильным выполнением.
2.5	И.П. Ноги вместе по 6 позиции. Прыжки с подтягиванием ног к груди.	10 раз	Следить, чтобы ноги подтягивались к груди.
<u>II.</u>	<u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u>	<u>25 минут</u>	
1.	И.П. Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны. Поднятие ног в потолок. Обратный накат на руки в положение сед с отрыванием ягодиц от пола ноги врозь, пятки упор в пол.	10 повторов	Быстрое выполнение, ноги вытянутые.
2.	И.П. положение планка с опорой на кисти поочередное вытягивание рук вперед.	10 повторов	Спина прямая, таз подкручен, вытягивание плеча.
3.	И.П. «Собака мордой вниз». Махи ногой вверх.	10 повторов	Следить натянутость ног и рук. Упражнение выполняется на каждую ногу.
4.	И.П. Лежа на спине с отрывом рук и одной ноги. Руки вытянуты вверх, нога вытянута, поясница прижата. Удержание данного положения с подведением одной ноги к другой.	10 повторов	Упражнение выполняется на каждую ногу. Следить за положением поясничного отдела позвоночника (прижимаем к полу).

5.	И.П. Сед ноги врозь. Быстрое вытягивание в положение складки руки вперед и обратное возвращение.	10 повторов	Следить за правильным положением корпуса и прямыми коленями.
Знакомство с вариантами выходов в стойку на руках. Объяснение техники безопасности при выполнении стойки на руках.			
6.	Выход в стойку толчком с двух ног. И.П. Полуприсед, руки стоят в упоре в пол. Толчком ног выход на руки, колени прижаты к груди	15 повторов	Следить за положением поясницы точно на линии с плечами.
7.	Выход в стойку толчком с двух ног. И.П. Полуприсед, руки стоят в упоре в пол. Толчком ног выход на руки, ноги вытягиваются врозь.	15 повторов	Следить за быстрым вытягиванием ног. Руки не сгибаются.
8.	Выход в стойку махом и толчком одной ноги. И.П. «Собака мордой вниз». Мах ногой вверх с отрывом второй ноги от пола.	15 повторов	Следить за быстрым вытягиванием ног. Руки не сгибаются. Ноги не соединяются.
9.	Работа в парах. И.П. Руки вытянуты вверх, толчковая нога вытянута вперед на носок. Один учащийся выполняет стойку на руках, ноги вместе вытянуты вверх. Партнер придерживает за ноги.	2 раза по 10 счетов	Ноги и руки вытянутые, прямые, уши зажаты руками, поясница прямая.
10.	Игра кто дольше простоит на руках.	5 раз	
11.	Разучивание танцевальной комбинации с использованием стоек на руках.	3 мин.	Включить в комбинацию оба варианта выхода в стойку
III.	Заключительная часть	5 мин	
1.	Исполнение танцевальной комбинации под музыку	5 мин повторить 2 - 3 раза	Следить за выполнением движений в темпо-ритме музыкального сопровождения.
IV.	Рефлексия Вопросы для закрепления материала: с какими вариантами выхода в стойку мы познакомились? Какой выход в стойку выполнять вам легче? Зачем необходимо следить при выполнении стоек на руках.	3 мин	Обсуждение урока. Ответы детей.

	Спасибо за занятие! Я очень надеюсь, что каждая из вас будет стремиться к наилучшему результату. Занятие закончено, до свидания!		
--	--	--	--

Список используемой литературы

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Изд-во: Феникс, 2015.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания и спорта: Просвещение 2017.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Владос, 2003.
4. Коркина В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Курамшину Ю.Ф. М.: Советский спорт, 2010. – 320с.
6. Нельсон А, Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку (перевод Борич С.Э.) – Мн.: Попурри, 2008.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К.М.: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2000. – 447с.
8. Страдина М.С. Возрастная морфология. Учебно-методическое пособие – СПб ГУФК, 2005.