

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
I.	<u>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</u>	<u>7 минут</u>	
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: а) мягкий – руки на пояс; б) на полупальцах – руки вверх	1 мин.	Следить за осанкой, колени втянуты

2.2	Бег: а) с захлёстыванием голени назад; б) с высоким подниманием колена; 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: а) мягкий шаг с волнами руками в стороны; б) в полуприсяде с волнами руками вперед	1 мин.	Следить за осанкой, смотреть вперед, тянуть носки.
3	Перестроение в «шахматном» порядке. 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. 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.
II.	<u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u>	<u>25 минут</u>	
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. 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. 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 (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 (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 «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 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 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». Махи прямой ногой назад правой и левой ногой Махи в «кольцо» правой и левой ногой	по 10 раз по 10 раз	Руки не сгибать, носок оттянут 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. Ходьба в положении «мост».	1 дорожка	Удерживать равновесие, руки ставить ближе к ногам, руки прямые.
III.	Заключительная часть	8 мин	
1.	Игра «Радуга» на развитие координации и гибкости спины. Ход игры: Дети встают в колонну на расстоянии вытянутых рук друг от друга и	2 мин повторить 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! Выполнять импровизированные, танцевальные движения, соответствующие музыкальному сопровождению.
IV.	Рефлексия 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». 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.