

Структурное подразделение государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя  
Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка  
муниципального района Алексеевский Самарской области - центр  
дополнительного образования детей «Развитие»

**План – конспект занятия по эстетической гимнастике.**

**Тема:** «Обучение элементу переворот через локти в шпагат»

**Название объединения:** «Эстетическая гимнастика»

**год обучения:** 2 год обучения

**возраст обучающихся:** 5 – 17 лет

**Разработчик:**

Мукашова Айман Акбулатовна,  
тренер-преподаватель 1 категории

**с. Алексеевка**

**2023 год**

**Тема занятия:** Обучение элементу переворот через локти в шпагат.

**Цель занятия:** способствовать обучению элементам кувырка (группировке, перекатам, вперед и назад).

*Образовательные (предметные) задачи:* обучить элементу переворот через локти в шпагат, совершенствовать выполнение упражнения в равновесии.

*Личностные (воспитательные) задачи:* воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, смелость, активность.

*Метапредметные (развивающие) задачи:*

- формировать правильную осанку;
- развивать гибкость, координацию движений.

**Тип занятия:** занятие закрепления полученных ранее знаний, отработки способа действия (перевода в умение).

**Оборудование, наглядные и дидактические материалы:** зеркала, маты, гимнастическая скамейка.

**Место проведения:** спортивный зал для гимнастики.

**Время проведения:** 45 мин.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	<b>2мин.</b>	
	Рапорт. Построение, приветствие, проверка спортивных костюмов.	2-3мин.	Оказать помощь в построении учащихся, проверить осанку, равнение.
	<b>Сообщение задач занятия</b>		
	<b>Подготовительная часть</b>	<b>5мин.</b>	
	Ходьба на носках, руки за голову.	2 мин.	
	Ходьба быстрая в чередовании с бегом.	1 мин.	Следить за дыханием.
	Бег равномерный. Бег с высоким подниманием бедра. Бег приставными шагами (правым, левым боком). Бег равномерный.	5 мин.	Упражнение выполняют поточно в колонне по одному. Соблюдать дистанцию и интервал.
	<b>Упражнение на восстановления дыхания</b>	2 мин.	

	<b>ОРУ без предметов</b>	<b>8 мин.</b>	
	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1, 4 - круговые движения головой вправо, 5, 8 - влево.		
	И.П. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. 8 кругов руками вперед. 8 кругов руками назад.		По показу и рассказу. Постепенно увеличить амплитуду движений.
	И.П. Руки к плечам.		
	1-2. Поднимаясь на носки, руки вверх. 3-4. Опускаясь, руки к плечам.	7 раз.	Поднимаясь на носки, смотреть на кисти.
	И.П. Ноги на ширине плеч, руки за голову. 1.Наклон вперед, руки верх ладонями наружу. 2.Выпрямляясь, руки за голову.	7 раз.	Наклон вперед выполнять резко, выдох; ноги в коленях не сгибать.
	И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-8 круговые вращения в т/б суставах в левую сторону. 1-8 круговые вращения в т/б суставах в правую сторону.	5 раз.	По показу и рассказу. Постепенно увеличить амплитуду движений.
	И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1 Полный присед руки вытянуты перед собой. 2 И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.	10 раз.	Спина прямая.
<b>2</b>	<b>Основная часть.</b>	<b>20 мин.</b>	

	<p><u>Акробатика</u>          Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. Выпад вперёд на левую (правую) ногу, руки в стороны; приставляя ногу, упор присев, кувырок вперёд в группировке в упор присев. Встать - шаг правой вправо, руки вверх; «мост» из положения стоя, вернуться в и.п.; приставляя правую ногу, кувырок назад в группировке в полушпагат на правой (левой) ноге, руки в стороны.</p>		<p>Выполнять поочередно. Элементы выполнять слитно, чётко фиксируя каждый элемент комбинации. «Мост» выполнять с помощью, при неумении выполнять самостоятельно.</p>
	<p>- Из положения лёжа на спине, руки вниз, ноги под углом 45 градусов - удерживать ноги, сохраняя и. п. Удерживать ноги в течении 20 сек.          - Из положения, лёжа на животе, руки за головой, поднять голову, плечи – прогнуться, удерживать и. п. Удерживать в течении 20 сек.          -В положении лежа на спине потянуться руками вверх, пятками вниз, носки стоп на себя</p>		<p>Голова – продолжение линии спины, тянуться макушкой вперед.</p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p><b>5 мин.</b></p>	

<p>Построение в одну шеренгу И.п.- о.с. Правая рука вверх- сцепить пальцы рук сзади, поменять положение рук, удерживать 10 сек. И.п. стойка ноги врозь. Сцепить пальцы рук сзади, отвести руки назад, голову поднять вверх, удерживать 10 сек. Разобрать ошибки, ответить на вопросы Подведение итогов занятия. <b>Рефлексия:</b> Учащиеся обсуждают, что получилось, что не получилось, что сложнее контролировать, а что далось просто. Осуществляют самооценку. Определяют нерешённые проблемы, требующие дальнейшей работы. Строят речевые высказывания: - Выполнять движения с самопроверкой через зеркало. - Выполнять движения в парах, группах и контролировать друг друга. Анализируют, делают вывод.</p>		<p>По команде «В одну шеренгу- становись!» Интервал 0,5 м. Руки тянуть по направлению назад, смотреть вверх. Отметить лучших учащихся.</p>
--	--	--

### **Список литературы:**

1. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Учебное пособие. Авторы: Карпенко Л.А., Румба О.Г. Издательство «Советский спорт», Москва 2014 г.
2. Б. П. Никитин и Л. А. Никитина «Мы и наши дети».
3. Г. Силласте «Родительский всеобуч».
4. Э.М. Александровская Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000 г.
5. Соковня И.И. «Социальное взросление и здоровье школьников» - М., 2004.
6. Гимнастика / Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979, с. 2-3.
7. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 2013 год.
8. Гимнастика: Теория и методика преподавания. Учебное пособие. Издательство Уральского университета. г. Екатеринбург.

### **Интернет ресурсы:**

1. <https://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkosti-vynoslivost.html>