

**План - конспект по эстетической гимнастике.**

**Название объединения:** «Грация»

**год обучения:** 3 год обучения.

**Дата проведения:** 23.12.2019 года.

**Тренер- преподаватель:** Мукашова Айман Акбулатовна

**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>15мин.</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>10-12мин.</b>	
	Ходьба на носках, руки за голову.	30 сек.	
	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>		
	<b>ОРУ без предметов</b>	<b>7 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>25 мин.</b>	
	<u>Акробатика мальчики</u> Перекаты назад-вперед из седа и упора присев. Из упора присев перекат назад и опора ладонями и головой. Локти направлены вперед. Комбинация из ранее изученных элементов; - три кувырка слитно вперед; - два кувырка назад; - кувырок в сед углом; - стойка на руках; - кувырок назад через		Носки, колени тянуть, следить за осанкой. Упоры на прямых руках.  Равновесие, сед углом держать 3 сек. Страховка при выполнении стойки на руках и кувырка назад через стойку на руках. Ноги

	<p>стойку на руках;  - поворот в сторону.  Комбинация из ранее изученных элементов:  - равновесие на правой (левой); махом одной, толчком другой стойка на руках ( с помощью), кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в сед углом; сед с наклоном вперед, кувырок назад через стойку на руках, поворот в сторону.</p>		<p>прямые, приземление на носки. Выполнять поочередно.</p> <p>Выполнять правила самостраховки и страховки.</p>
	<p><u>Девочки</u>  Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. Выпад вперед на левую (правую) ногу, руки в стороны; приставляя ногу, упор присев, кувырок вперед 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.</p> <p>Элементы выполнять слитно, четко 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</p>		<p>Голова – продолжение линии спины, тянуться макушкой вперед.</p>

	руками вверх, пятками вниз, носки стоп на себя		
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин.</b>	
	<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</p> <p>Руки тянуть по направлению назад, смотреть вверх.</p> <p>Отметить лучших учащихся</p>