**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Бунеевой Веры Анатольевны**

Объединение - «Основы гимнастики»

Программа - «Основы гимнастики».

Группа – 02-86, 02-89

Дата проведения: - 12.12.2023.

Время проведения: 08 ч. 30 мин.-09.00, 10 ч. 30 мин.-11.00

**Тема занятия:** «Основы гимнастики. Акробатика. Переворот боком («колесо»). Различные вариации».

**Цель занятия:** изучение подводящих упражнений для выполнения переворота боком «колесо», укрепление необходимых мышц

**Ход занятия:**

***Подготовительная часть:***

ОРУ (в движении) повторения упражнения по 10 раз в каждую сторону.

1) наклоны головы влево, вправо; вперед, назад.

2) поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз.

3) круговые движения в локтевых суставах внутрь, наружу.

4) круговые движения в запястьях.

5) круговые движения прямыми руками вперед, назад.

6) правая рука вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад, со сменой положения рук.

7) Руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах. 1-2- отведение согнутых рук назад, 3-4- прямых.

8) Выпад с поворотам туловища, шаг правой ногой вперед, поворот вправо, шаг левой ногой вперед, поворот влево.

9) Наклоны на каждый шаг

10) Выполнение складки сидя ноги врозь: колени прямые, спина прямая – до 10 повторений. Фиксация положения 10 сек

***Основная часть:***

Выполнение подводящих упражнений:

1. Стойка на руках у стены лицом к стене: руки прямые, спина ровная без прогибов в пояснице, пальцы вместе, взгляд на руки: 3 подхода по 40, 30, 20 секунд (с уменьшением количества времени)
2. Отжимания от стены, от возвышенности, от пола – в зависимости от уровня подготовки организма (3 подхода по 15,10,10 повторений)
3. Прыжки через гимнастическую скакалку: прыжки на месте, вращая скакалку вперед, на двух ногах (30 раз)
4. Махи (броски) прямыми ногами перед собой, назад: корпус ровно, можно держаться за опору или руками упереться в стену – повторять по 15-20 махов каждой ногой, в каждом направлении.

Отработка элемента:

ИП – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны («звездочка») – выполнение по ровной линии. Задача – приземлиться руками и ногами на линию. 10 повторений.

Переворот боком на одной руке (незадейстованная рука – на пояс)

Переворот боком «часики» (в стойке ноги соединяются, при приземлении снова раходятся)

Переворот боком на локтях

Все варианты выполнять по 10 раз.

***Заключительная часть:***

ОФП:

1. Приседания – 30 раз
2. Отжимания – 10-15 раз
3. «Лягушка»

4) Игровая часть – эстафеты с элементами равновесия

***Заключительная часть:***

1) Восстанавливаем дыхание, делая глубокий вдох через нос и выдыхая через рот и одновременно на выходе поднимаем прямые руки вверх и при выдохе опускаем вниз через стороны повторить 10 раз.

2) Ноги на ширине плеч делаем наклон вниз и немного там подержаться затем выпрямиться повторить 10 раз

3) Растяжка на шпагате

**Домашнее задание**:

- Прыжки на скакалке

-Отжимания

**Обратная связь:**

[v-buneeva@mail.ru](mailto:v-buneeva@mail.ru)