**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**занятия дополнительного образования по художественной гимнастике.**

**ПЕДАГОГ: *Самокатова Инна Юрьевна***

*Место проведения:* спортивный зал МБОУ ЦО № 20 г. Тулы

**Тема занятия: обучение элементам хореографии.**

**Тип занятия:** усвоение ранее приобретенных знаний.

**Форма занятия:** групповое.

**Цель:** повышение качества физической и предметной подготовки обучающихся.

**Задачи:**

- ознакомление и обучение упражнениям и элементам хореографии у гимнастической стенки;

- закрепление предметной подготовки с обручем.

**Инвентарь:** ковер, обручи, скакалки, гимнастическая стенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ |  |  |
| Построение. Проверка готовности детей к занятию.Создание мотивации, интереса к занятию.Постановка задач урока. | 5 минут | Проверка самочувствия. Объявление задач занятияУпражнения на разминку. |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ Предметная подготовка с обручем. |  | Организация детского внимания.Объяснение материала и показ способа действия. |
| Ознакомление и обучение элементам хореографии у гимнастической стенки. | 15 минут | И.п.- лицом у гимнастической стенки: I позиция ног, поднимание на полупальцы.И.п.- лицом у гимнастической стенки: II позиция ног, поднимание на полупальцы.И.п.- лицом у гимнастической стенки: V позиция ног, поднимание на полупальцы (повтор 8 раз).И.п.- лицом у гимнастической стенки: I, II, V позиция ног, поднимание на полупальцы (повтор 8 раз).И.п.- лицом у гимнастической стенки:VI позиция ног, наклоны назад (повтор 8 раз).Упражнение на стопу «Обезьянка». |
| Предметная подготовка с обручем | 15 минут | Упражнения с обручем.И.п стоя в VI позиции, обруч в руках:- вращение в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (правая, левая рука поочередно, повтор 8 раз);- вертушки вокруг кисти (правая, левая рука поочередно, повтор 8 раз);- вертушка на полу (правая, левая рука поочередно, повтор 8 раз);- каты по полу (правая, левая рука поочередно, повтор 8 раз);- обратные каты (правая, левая рука поочередно, повтор 8 раз);Броски двумя руками в горизонтальной плоскости и ловля двумя руками ( повтор 8 раз);- броски в вертикальной плоскости одной рукой (правая, левая рука поочередно, повтор 8 раз); |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯПодвижные игры | 8 минут | Закрепление способов действия.(повторения и совместные упражнения).ЭСТАФЕТЫПостроение. Расчёт на первый и второй. Деление на две команды.1. Эстафета с обручем:-бег вперед с катом обруча одной рукой и обратно бег с обручем.2. Эстафета со скакалкой:- бег вперед, вращая скакалку, сложенную вдвое, двумя руками. Обратно – бег в скакалку.Определение победителя. |
| ПРОВЕРКА САМОЧУВСТВИЯ | 1 минута |  |
| ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ | 1 минута |  |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ |  |  |