**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 занятия  Упражнения 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 ЗАНЯТИЯ  Подвижные игры | 8 минут | Закрепление способов действия.  (повторения и совместные упражнения).  ЭСТАФЕТЫ  Построение. 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 |  |  |