

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА» ВАХИТОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
«Развитие гибкости у детей»**

**Составила:
педагог дополнительного образования
Каримова Кристина Руслановна**

Казань, 2022 г.

Контингент учащихся: девочки группы 2-го года обучения

Форма проведения: групповая.

Тип занятия: смешанный.

Цели занятия: Направить все усилие на повышение эластичности и тонуса мышц спины (развитие гибкости)

Задачи занятия:

1. Обучить правильной технике выполнению «мостика».
2. Повысить эластичность и тонус мышц

Продолжительность занятия: 45 минут.

Содержание занятия	Время	Методические указания
1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: построение, проверка присутствующих. Вопросы безопасного поведения в спортивном зале. Сообщение задач данного занятия.	5 мин.	Настроить детей на предстоящую работу. Создать атмосферу, комфортную для проведения занятия.
2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ_ Разминка (движения выполняются по кругу): 1. Бег по кругу 2. Бег с захлестом голени назад (руки за спиной) 3. «Подскоки», противоположная рука вперед, одноименная в сторону 4. Бег приставным шагом по переменно в одну сторону и в другую 5. Бег на полупальцах руки на талии 6. Ходьба на полупальцах, руки на талии 7. Ходьба на пятках,руки за голову) 8. Ходьба с захлестом голени назад, (руки в замок сзади)	40 мин 2 мин 1 мин 1 мин 1 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 1 мин 1 мин 4 счета 4 счета 4 счета 4 счета 4 счета	Во время бега следить за дыханием, оно должно быть равномерным, спокойным Стараться носком дотянуться до копчика Следить за расстоянием между гимнастками во избежание травм. Следить за интенсивностью движений, натянутостью стоп и коленей, правильной постановкой корпуса и рук. Следить за натянутостью ног, и постановкой корпуса, за фиксацией рук на талии. Следить за правильностью выполнения. Стараться носком дотянуться до копчика Следить за постановкой корпуса, правильным положением рук и ног, натянутостью ног, высотой прыжка Следить за правильным выполнением движений Натянутые колени, следить за постановкой корпуса

9. «пружинка», руки на талии	4 счета	Натянутые колени
10. Ходьба с носка, руками движение вверх-вниз. Восстановить дыхание.	4 счета По 10 раз По 5 раз по 15 сек	Колени натянутые, ноги чуть шире плеч, руки на поясе, прогиб в спине Колени и носок натянут, при исходном положении и наклонах спина прямая Колени и носок натянуты
Построить детей в 3 колонны	По 30 сек	Носок натянут, спина прямая, плечи опущены
11. Наклоны головы (влево, вправо, вперед и назад) руки на поясе	8 счетов	Колени и пятки вместе, спина прямая.
12. Круговые движения головы (руки на поясе)	8 счетов	Следить за правильной постановкой корпуса, ноги должны быть «склеены», вес тела на пальцах ног
13. Круговые движения плечами (кисти рук на плечах)	8 счетов	Ноги вместе, при прогибе плечи опущены
14. Рывки руками (руки перед грудью) на счет 3-4 руки в стороны с поворотом корпуса	8 счетов По 30 сек	Ноги вместе, при прогибе плечи опущены
15. Рывки руками (правая рука сверху левая в низу на счет 3-4 поменять руки)	3 раза 4 счета 16 счетов	Ноги вместе, плечи опущены, бедра прижаты к полу
16. Наклоны туловищем (в право, влево, в перед и назад)	По 10 сек По 15 сек	Носки натянуты, плечи опущены
17. Круговые движения туловищем		
18. Сед (исходное положение руки вверху) ноги вместе «складка»		
19. Сед (исходное положение руки в упоре за спиной) ноги врозь. Наклоны к каждой ноге и в середину		
20. Поперечный шпагат наклон в середину (2 подхода)		
21. Упражнение «Лягушка» (2 подхода)		
<u>Разминаем стопы</u>		
22. Сед опора руками за спиной. Натягивание и сокращение стоп		
23. Поочередное натягивание и сокращение стопы		

<p>24. Круговое движение стопами</p> <p>25. Упражнение «бабочка» сокращённой стопой и натянутой поочерёдно.</p> <p>26. Сед на подъемах (2 подхода)</p> <p>27. Сед на подъемах переход в складку</p> <p><u>Упражнение на разогрев мышц спины</u></p> <p>28. Упражнение «кошечка»</p> <p>29. Упражнение «кошечка и забор»</p> <p>30. Упражнение «рыбка» (лёжа на животе, прогнуться назад, ноги вместе, упор руками впереди корпуса). (3 подхода)</p> <p>31. Упражнение «карзиночка» (3 подхода)</p>		
<p>3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>1. Упражнение «лодочка». Лежа на животе поднимаем одновременно руки и ноги раскачиваясь</p> <p>2. Лежа на животе, упор на локтях, махи ног (поочерёдно).</p> <p>3. Лежа на животе, махи ног в кольцо (поочерёдно).</p> <p>4. Лежа на животе, махи ног в кольцо, удержание (поочерёдно).</p> <p>5. Стойка на коленях прогиб назад касание руками пола</p> <p>6. Мостик из положения лёжа (5 повторений)</p> <p>7. Мостик на предплечьях раскачивание). (5 повторений)</p>	<p>40 мин</p> <p>8 счетов</p> <p>По 10 раз</p> <p>По 10 раз</p> <p>5 сек</p> <p>10 раз</p> <p>5 сек</p> <p>5 сек</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Следить за натянутостью рук, коленей и носка.</p> <p>Следить за тем, чтобы плечи были опущенные, колено и носки натянуты</p> <p>Следить за тем, чтобы плечи были опущены, носок натянут.</p> <p>Следить за руками, чтобы голова тянулась к пояснице</p> <p>Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице, локти были натянуты.</p> <p>Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице.</p> <p>Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице.</p> <p>Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице, колени были напряжены и натянуты</p>

<p>8. Мостик из положения стоя</p> <p>9. Мостик «складка»</p> <p><u>Отдых 5 мин</u></p>		
<p>4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</p> <p>Построение подведение итогов занятия: с указанием ошибок и рассмотрением способов их исправления; с поощрением наиболее старательных ребят. Организационные вопросы. Домашнее задание. Организованный выход из зала.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Отметить работу наиболее старательных учащихся.</p> <p>Домашнее задание</p>