

План- конспект занятия в период режима повышенной готовности из за угрозы распространения коронавирусной инфекции по художественной гимнастики группы НП-1г.

Понедельник

Тема: Работа с элементами без предмета

Цель: обучить правильной технике выполнения элементов

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения основных элементов со скакалкой – вращения, равновесия, прыжков ;

- учить правильному выполнению элементов

Развивающие:

- развивать чувство красоты движений;

- развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, трудолюбие;

Инвентарь: магнитофон, стул, резинка, коврик

Конспект составил: Меньщикова Т.Е..

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная	5 мин.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение задач занятия 2. Упражнение на внимание: <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг левой вперед; 2. Приставить правую; 3. Скрестный поворот направо; 4. Шаг правой назад; 5. Приставить левую; 6. Скрестный поворот влево. 1. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручиванием рук в плечевых суставах 	3 раза	Обратит внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Бег на месте, с выбрасыванием ног вперед поочередно, высоко 	30 секунд	Корпус держать прямо

	<p>поднимая бедро</p> <p>3. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка»</p> <p>4. «Волны»</p> <p>5. Махи лёжа на полу с резинкой</p>	<p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>По 8</p>	<p>Следить за правильностью дыхания</p> <p>Тянуть стопу, пальцы</p> <p>Следить за положением головы</p> <p>Обратить внимание на руки, плавность, высокие полупальцы, колени чуть согнуты</p> <p>Следить за натянутыми ногами</p>
2.	Основная часть	10 мин	
	<p>Комплекс элементов</p> <p>1. Равновесия в форме аттитюд,</p> <p>2. Вращение в форме аттитюд</p> <p>3. Равновесие в захват назад</p> <p>4. Прыжок касаясь с места</p> <p>5. Прыжок касаясь в кольцо с места</p> <p>Элементы с вращательными движениями</p> <p>1. Равновесия аттитюд переходящий в колесо</p> <p>2. Равновесие захват назад переходящий в переворот</p> <p>3. Поворот аттитюд переходящий в колесо</p> <p>4. Прыжок касаясь переходящий в кувырок</p> <p>5. Прыжок касаясь в кольцо переходящий в переворот</p>	<p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p>	<p>Стоим на полу пальцах, ногу поднимать повыше</p> <p>Обращать внимание на красоту движения</p> <p>Следить за четкостью</p> <p>Объяснение как правильно сделать</p> <p>Следить за правильностью исполнения</p>
3.	Заключительная часть	5 мин	
	<p>Поднимание корпуса из положения лежа – 50 раз;</p> <p>Поднимание корпуса из положения лежа на животе – 50 раз</p> <p>Игра на внимательность</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Домашнее задание:</p>		<p>Объяснить, как правильно выполнять задание</p>

Т.Б: Обязательно родителям проверить помещение, чтобы занятию ребёнка ничего не мешало.

План- конспект занятия в период режима повышенной готовности из за угрозы распространения коронавирусной инфекции по художественной гимнастики группы НП-1г.

Среда

Тема: Работа с предметом – скакалка

Цель: обучить правильной технике выполнения элементов со скакалкой

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения основных элементов со скакалкой – вращения, восьмерки, эшаппе, маленькие броски;
- учить манипуляции со скакалкой с вращением , в кувырках назад после переката с переходом на пол

Развивающие:

- развивать чувство красоты движений;
- развивать координационные способности, ловкость

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, трудолюбие;

Инвентарь: магнитофон, стул, скакалка, резинка, коврик

Конспект составил: Меньщикова Т.Е..

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная	5 мин.	
	<ol style="list-style-type: none">1. Сообщение задач занятия2. Упражнение на внимание:<ol style="list-style-type: none">1. Шаг левой вперед;2. Приставить правую;3. Скрестный поворот направо;4. Шаг правой назад;5. Приставить левую;6. Скрестный поворот влево.7. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручиванием рук в плечевых суставах8. Бег на месте, с выбрасыванием ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро	<p>3 раза</p> <p>30 секунд</p>	<p>Обратить внимание на форму</p> <p>Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения</p> <p>Корпус держать прямо</p> <p>Следить за правильностью дыхания</p> <p>Тянуть стопу, пальцы</p> <p>Следить за положением головы</p>

	<p>9. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка»</p> <p>10. «Волны»</p> <p>11. Махи лёжа на полу с резинкой</p>	<p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>По 8</p>	<p>Обратить внимание на руки, плавность, высокие полупальцы, колени чуть согнуты</p> <p>Следить за натянутыми ногами</p>
2.	Основная часть	10 мин	
	<p>Комплекс упражнений со скакалкой</p> <p>1. Вращение скакалки , с боку, над головой , восьмёркой (правая, левая рука)</p> <p>2. Вращение впереди и сзади</p> <p>3. Эшаппе с боку</p> <p>4. Эшаппе сзади</p> <p>5. Эшаппе с двойным вращением</p> <p>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед и назад после вращения. И ловля после вращения ногами</p> <p>6. Ловля в кувырке</p> <p>7. Ловля в кувырке назад ловля ногами</p> <p>8. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля</p> <p>9. Эшаппе с переходом на пол, ловля</p> <p>10. Эшаппе с вращением и ловля в кувырок назад после вращения с переходом на пол</p>	<p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p>	<p>Стоим на полу пальцах</p> <p>Обращать внимание на красоту движения</p> <p>Следить за четкостью</p> <p>Считать только получившиеся</p> <p>Исправлять ошибки</p>
3.	Заключительная часть	5 мин	
	<p>Поднимание корпуса из положения лежа – 50 раз;</p> <p>Поднимание корпуса из положения лежа на животе – 50 раз</p> <p>Игра на внимательность</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Домашнее задание:</p>		Объяснить как правильно выполнять задание

Т.Б: Обязательно родителям проверить помещение, чтобы занятию ребёнка ничего не мешало.

План- конспект занятия в период режима повышенной готовности из за угрозы распространения коронавирусной инфекции по художественной гимнастики группы НП-1г.

Пятница

Тема: Работа с предметом – обруч

Цель: обучить правильной технике выполнения элементов с обручем

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения основных элементов с обручем- вращения, вертушки, каты, маленькие броски;
- учить перекатам обруча с вращением , в кувырках назад после вращения с переходом на пол

Развивающие:

- развивать чувство красоты движений;
- развивать координационные способности, ловкость

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, трудолюбие;

Инвентарь: магнитофон, стул, обруч, скакалка, коврик

Конспект составил: Меньщикова Т.Е..

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная	10 мин.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение задач занятия 2. Упражнение на внимание: <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг левой вперед; 2. Приставить правую; 3. Скрестный поворот направо; 4. Шаг правой назад; 5. Приставить левую; 6. Скрестный поворот влево. 7. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручиванием рук в плечевых суставах 8. Бег на месте, с выбрасыванием ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро 9. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по 	<p>3 раза</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p>	<p>Обратить внимание на форму</p> <p>Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения</p> <p>Корпус держать прямо Следить за правильностью дыхания</p> <p>Тянуть стопу, пальцы</p> <p>Следить за положением головы</p>

	полу «валяшка» 10. «Волны»		Обратить внимание на руки, плавность, высокие полупальцы, колени чуть согнуты
2.	Основная часть	15 мин	
	Комплекс упражнений с обручем 1. Вращение обруча в боковой плоскости, на кисти, на локте (правая, левая рука) 2. Вращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передача 3. Прыжки с вращением назад, вращение на ноге, прыжки через обруч, передача обруча без помощи рук на вращении в «пассе» 4. Вертушки на ладони 5. Обратный кат по полу, кат по телу 6. Перекаты по разведенным рукам на равновесии Вращение обруча в наклонной плоскости в кувырок назад после вращения 1. Вращение в кувырок 2. Вращение в кувырке назад ловля ногами 3. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля 4. Перекат с переходом на пол, ловля 5. Перекат обруча с вращением и ловля в кувырок назад после вращения с переходом на пол	4-6 4-6 4-6 4-6 4-6 4-6 4-6 4-6 4-6 4-6	Стоим на полу пальцах Обращать внимание на красоту движения Следить за четкостью Кат без подпрыгиваний Объяснение правильности исполнения Считать только получившиеся
3.	Заключительная часть	5 мин	
	Поднимание корпуса из положения лежа – 25 раз; Поднимание корпуса из положения лежа на животе – 25 раз Игра «Фантастическое животное» Подведение итогов Домашнее задание:		Объяснить как правильно выполнять задание

Т.Б: Обязательно родителям проверить помещение, чтобы занятию ребёнка ничего не мешало.