

**План- конспект занятия в период режима повышенной готовности из за угрозы распространения
коронавирусной инфекции по художественной гимнастики группы НП-1г.
Тренер-преподаватель: Меньщикова Татьяна Евгеньевна**

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

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 выкручивани ем рук в плечевых суставах 2. Бег на месте, с выбрасывани ем ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро 3. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перека ты по полу «валяшка» 4. «Волны» 5. Махи лёжа на полу с резинкой 	<p>3 раза</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>По 8</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>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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесия в форме аттитюд, 2. Вращение в форме аттитюд 3. Равновесие в захват назад 4. Прыжок касаясь с места 5. Прыжок касаясь в кольцо с места <p>Элементы с вращательными движениями</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесия аттитюд переходящий в колесо 2. Равновесие захват назад преходящий в переворот 3. Поворот аттитюд переходящий в колесо 4. Прыжок касаясь переходящий в кувырок 5. Прыжок касаясь в кольцо переходящий в переворот 	<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.
Тренер-преподаватель: Меньщикова Татьяна Евгеньевна**

Среда

Тема: Работа с предметом – мяч

Цель: обучить правильной технике выполнения элементов с мячом

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения основных элементов с мячом – вращения, восьмерки, покатки, маленькие броски;
- учить манипуляции с мячом 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, мяч, резинка, коврик

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная	5 мин.	
	1. Сообщение задач занятия 2. Упражнение на внимание: 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 полу «валяшка» 10. «Волны» 11. Махи лёжа на полу с резинкой	3 раза 30 секунд 30 секунд 30 секунд По 8	Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения Корпус держать прямо Следить за правильностью дыхания Тянуть стопу, пальцы Следить за положением головы Обратить внимание на руки, плавность, высокие полупальцы, колени чуть согнуты Следить за натянутыми ногами
2.	Основная часть	10 мин	
	Комплекс упражнений с мячом 1. Вращение с мячом , с боку, над головой , восьмёркой (правая, левая рука) 2. Перекаты впереди и сзади	4-6 4-6 4-6	Стоим на полу пальцах Обращать внимание на

	<p>3. Восьмерки с боку 4. Восьмерки сзади 5. Перекаты со сменой положения тела</p> <p>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед и назад после вращения. И ловля после вращения ногами</p> <p>6. Ловля в кувырке 7. Ловля в кувырке назад ловля ногами 8. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля 9. Перекат с переходом на пол, ловля 10. Перекат 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>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>		<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.
Тренер-преподаватель: Меньщикова Татьяна Евгеньевна**

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

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная	10 мин.	
	1. Сообщение задач занятия 2. Упражнение на внимание: 3. Шаг левой вперед; 4. Приставить правую; 5. Скрестный поворот направо; 6. Шаг правой назад; 7. Приставить левую; 8. Скрестный поворот влево. 9. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручиванием рук в плечевых суставах 10. Бег на месте, с выбрасыванием ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро 11. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перебаты по полу «кувырок» 12. «Волны»	3 раза 30 секунд 30 секунд 30 секунд	Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения Корпус держать прямо Следить за правильностью дыхания Тянуть стопу, пальцы Следить за положением головы 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		Стоим на полу

	<p>кисти, на локте (правая, левая рука)</p> <p>2. Вращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передача</p> <p>3. Прыжки с вращением назад, вращение на ноге, прыжки через обруч, передача обруча без помощи рук на вращении в «пассе»</p> <p>4. Вертушки на ладони</p> <p>5. Обратный кат по полу, колесо</p> <p>6. Перекаты по разведенным рукам на равновесии</p> <p>Вращение обруча в наклонной плоскости в кувырок назад после вращения</p> <p>1. Вращение в кувырок</p> <p>2. Вращение в кувырке назад ловля ногами</p> <p>3. Бросок с вращением на прыжке, «колесо», ловля</p> <p>4. Перекат с переходом на пол, ловля</p> <p>5. Перекат обруча 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>пальцах</p> <p>Обращать внимание на красоту движения</p> <p>Следить за четкостью</p> <p>Кат без подпрыгиваний</p> <p>Объяснение правильности исполнения</p> <p>Считать только получившиеся</p>
3.	Заключительная часть	5 мин	
	<p>Поднимание корпуса из положения лежа – 25 раз;</p> <p>Поднимание корпуса из положения лежа на животе – 25 раз</p> <p>Игра «Фантастическое животное»</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.