

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

Автор: Меньшиковой Татьяны Евгеньевны

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.	
	1. Сообщение задач занятия		Обратить внимание на форму

	<p>2. Упражнение на внимание:</p> <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. <ol style="list-style-type: none"> 1. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручиванием рук в плечевых суставах <ol style="list-style-type: none"> 2. Бег на месте, с выбрасыванием ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро <ol style="list-style-type: none"> 3. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка» <ol style="list-style-type: none"> 4. «Волны» <ol style="list-style-type: none"> 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>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 захват назад, 2. Вращение в захват назад 3. Равновесие в захват назад с прямой ногой 4. Прыжок касаясь в кольцо с места 	<p>4-6</p> <p>4-6</p>	<p>Стоим на полу пальцах, ногу поднимать повыше</p>

	<p>5. Прыжок касаясь до бедра с места</p> <p>Элементы с вращательными движениями</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесия в кольцо переходящий в колесо 2. Равновесие захват назад преходящий в переворот 3. Поворот в кольцо 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>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>Сгибание и разгибание рук на полу «отжимание»</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.

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 колесо 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.	
	3. Сообщение задач занятия 4. Упражнение на внимание: 7. Шаг левой вперед; 8. Приставить правую; 9. Скрестный поворот направо; 10. Шаг правой назад;	3 раза	Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения

	<p>11. Приставить левую; 12. Скрестный поворот влево.</p> <p>6. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручивани ем рук в плечевых суставах</p> <p>7. Бег на месте, с выбрасывани ем ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро</p> <p>8. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перека ты по полу «валяшка»</p> <p>9. «Волны»</p> <p>10. Махи лёжа на полу с резинкой</p>	<p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>По 8</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 упражнений с мячом</p> <p>6. Вращение с мячом , с боку, над головой , восьмёркой (правая, левая рука)</p> <p>7. Перека ты впереди и сзади</p> <p>8. Восьмерки с боку</p> <p>9. Восьмерки с зади</p> <p>10. Перека ты со сменой положения тела</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>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед и назад после вращения. И ловля после вращения ногами</p> <p>6. Ловля в колесе</p> <p>7. Ловля в кувырке назад ловля ногами</p> <p>8. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля</p> <p>9. Перекат с переходом на пол, ловля</p> <p>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>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 ловкость рук</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.

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 и в колесе

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;	3 раза	Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения

	<p>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</p> <p>10. Бег на месте, с выбрасыванием ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро</p> <p>11. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «кувырок»</p> <p>12. «Волны»</p>	<p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</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>
2.	Основная часть	15 мин	
	<p>Комплекс упражнений с обручем</p> <p>1. Вращение обруча в боковой плоскости, на 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>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>6. Перекаты по разведенным рукам на равновесии</p> <p>Вращение обруча в наклонной плоскости в кувырок назад после вращения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение в колесе 2. Вращение в кувырке назад ловля ногами 3. Бросок с вращением на прыжке, «колесо», ловля 4. Перекат с переходом на пол, ловля 5. Перекат обруча с вращением и ловля в кувырок назад после вращения с переходом на пол 	<p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</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 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.