

План- конспект занятия в период режима повышенной готовности из за угрозы распространения коронавирусной инфекции по художественной гимнастики группы НП-3г.

Автор: Меньшиковой Татьяны Евгеньевны

Понедельник

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

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная	10 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	15 мин	
	<p>Комплекс упражнений со скакалкой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение скакалки , с боку, над головой , восьмёркой (правая, левая рука) 2. Вращение впереди и сзади 3. Эшаппе с боку 	<p>4-6</p> <p>4-6</p>	<p>Стоим на полу пальцах</p> <p>Обращать внимание на красоту движения</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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля в кувыроке 2. Ловля в кувырке назад ловля ногами 3. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля 4. Эшаппе с переходом на пол, ловля 5. Эшаппе 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>4-6</p> <p>4-6</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>		Стараться правильно выполнять задания

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

Вторник

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.	
	3. Сообщение задач занятия 4. Упражнение на внимание: 7. Шаг левой вперед; 8. Приставить правую;		Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения

	<p>9. Скрестный поворот направо; 10. Шаг правой назад; 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 выбрасыванием 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>3 раза</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>6. Вращение обруча в боковой плоскости, на кисти, на локте (правая, левая рука)</p> <p>7. Вращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передача</p> <p>8. Прыжки с вращением назад, вращение на ноге, прыжки через обруч, передача обруча без помощи рук на вращении в</p>	<p>4-6</p> <p>4-6</p>	<p>Стоим на полу пальцах</p> <p>Обращать внимание на красоту движения</p>

	<p>«пассе»</p> <p>9. Вертушки на ладони</p> <p>10. Обратный кат по полу, кат по телу</p> <p>11. Перекаты по разведенным рукам на равновесии</p> <p>Вращение обруча в наклонной плоскости в кувырок назад после вращения</p> <p>6. Вращение в кувырок</p> <p>7. Вращение 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 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>Следить за четкостью</p> <p>Кат без подпрыгиваний</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 «Фантастическое животное»</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Домашнее задание:</p>		Стараться правильно выполнять задания

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, каты, маленькие броски;
- учить перекатам мяча 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, мяч, резинка, коврик

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная	10 мин.	
	5. Сообщение задач занятия 6. Упражнение на внимание: 13. Шаг левой вперед; 14. Приставить правую;		Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения

	<p>15. Скрестный поворот направо; 16. Шаг правой назад; 17. Приставить левую; 18. Скрестный поворот влево.</p> <p>10. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручивани ем рук в плечевых суставах</p> <p>11. Бег на месте, с выбрасывани ем ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро</p> <p>12. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка»</p> <p>13. «Волны»</p> <p>14. Махи лёжа на полу с резинкой</p>	<p>3 раза</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	15 мин	
	<p>Комплекс упражнений с мячом</p> <p>12. Вращение мяча, на кисти, на пальце (правая, левая рука)</p> <p>13. Перекаты впереди и сзади</p> <p>14. Перекаты по спине и обратна</p> <p>15. Перекаты по разведенным рукам на равновесии</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>Кат без подпрыгиваний</p>

	<p>16. Перекат в кувырке вперед и назад</p> <p>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед и назад после вращения. И ловля после вращения ногами</p> <p>11. Ловля в кувыроке</p> <p>12. Ловля в кувырке назад ловля ногами</p> <p>13. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля</p> <p>14. Перекат с переходом на пол, ловля</p> <p>15. Перекат мяча 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 внимательность</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Домашнее задание:</p>		Стараться правильно выполнять задания

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

Пятница

Тема: Работа с предметом – булавы

Цель: обучить правильной технике выполнения элементов с булавами

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения основных элементов со скакалкой – вращения, восьмерки, эшаппе, маленькие броски;
- учить манипуляции с булавами 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, булавы, резинка, коврик

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная	10 мин.	
	7. Сообщение задач занятия 8. Упражнение на внимание: 19. Шаг левой вперед; 20. Приставить правую;		Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения

	<p>21. Скрестный поворот направо; 22. Шаг правой назад; 23. Приставить левую; 24. Скрестный поворот влево.</p> <p>15. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручивани ем рук в плечевых суставах</p> <p>16. Бег на месте, с выбрасывани ем ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро</p> <p>17. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перека ты по полу «валяшка»</p> <p>18. «Волны»</p> <p>19. Растяжка со стула (правая, левая нога, поперечный)</p> <p>20. Махи лёжа на полу с резинкой</p>	<p>3 раза</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 полу пальцы, колени чуть согнуты</p> <p>Следить за натянутыми ногами</p>
2.	Основная часть	15 мин	
	<p>Комплекс упражнений с булавами</p> <p>17. Вращение булав , продольно, над головой , восьмёркой</p> <p>18. Вращение впереди</p>	4-6	Стоим на полу пальцах

	<p>19. Мельница впереди</p> <p>20. Мельница над головой</p> <p>21. Мельница круговая</p> <p>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед и назад после вращения. И ловля после вращения ногами</p> <p>16. Ловля в кувырке</p> <p>17. Ловля в кувырке назад ловля ногами</p> <p>18. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля</p> <p>19. Жонглирование с переходом на пол, ловля</p> <p>20. Жонглирование 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>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>		Стараться правильно выполнять задания

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