

План- конспект занятия в период режима повышенной готовности из за угрозы распространения коронавирусной инфекции по художественной гимнастике группы ТГ-1

Понедельник

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: тренер-преподаватель **Меньщикова Татьяна Евгеньевна**

| 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. 1. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручиванием рук в плечевых суставах 2. Бег на месте, с выбрасыванием ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро 3. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка» | <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</p> <p>Следить за правильностью дыхания</p> <p>Тянуть стопу, пальцы</p> <p>Следить за положением головы</p> |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | <p>4. «Волны»</p> <p>5. Растяжка с двух стульев на все три шпагата</p> | 30 секунд | <p>Обратить внимание на руки, плавность, высокие полупальцы, колени чуть согнуты</p> <p>Должны быть натянуты ноги, и руки подняты вверх</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, кат по телу</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, «шене», 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>Стоим на полу пальцах</p> <p>Обращать внимание на красоту движения</p> <p>Следить за четкостью</p> <p>Кат без подпрыгиваний</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> | | <p>Отметить отличившихся, указать, кому надо постараться</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 гимнастике группы ТГ-1

Вторник

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

Конспект составил: тренер-преподаватель **Меньщикова Татьяна Евгеньевна**

| 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: 7. Шаг левой вперед; 8. Приставить правую; 9. Скрестный поворот направо; 10. Шаг правой назад; 11. Приставить левую; 12. Скрестный поворот влево. 1. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручиванием рук в плечевых суставах 2. Бег на месте, с выбрасыванием ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро 3. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка» 4. «Волны» | <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</p> <p>Следить за правильностью дыхания</p> <p>Тянуть стопу, пальцы</p> <p>Следить за положением головы</p> |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | <p>5. Растяжка с двух стульев, на все три шпагата</p> <p>6. Махи лёжа на полу с резинкой</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, руки на верх</p> |
| 2. | Основная часть | 15 мин | |
| | <p>Комплекс упражнений с мячом</p> <p>1. Вращение мяча, на кисти, на пальце (правая, левая рука)</p> <p>2. Перекаты впереди и сзади</p> <p>3. Перекаты по спине и обратна</p> <p>4. Перекаты по разведенным рукам на равновесии</p> <p>5. Перекат в кувырке вперед и назад</p> <p>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед иназад после вращения. И ловля после вращения ногами</p> <p>6. Ловля в кувыроке</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 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>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>Кат без подпрыгиваний</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>Отметить отличившихся, указать, кому надо постараться</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 гимнастике группы ТГ-1**

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: тренер-преподаватель **Меньщикова Татьяна Евгеньевна**

| Части занятия | Содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|-----------|--|
| 1. | Подготовительная | 10 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 | 3 раза | Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения Корпус держать прямо |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | <p>поднимая бедро</p> <p>9. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка»</p> <p>10. «Волны»</p> <p>11. Растяжка с двух стульев на все три шпагата</p> <p>12. Махи лёжа на полу с резинкой</p> | <p>30 секунд</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, руки на верх</p> |
| 2. | Основная часть | 15 мин | |
| | <p>Комплекс упражнений со скакалкой</p> <p>6. Вращение скакалки , с боку, над головой , восьмёркой (правая, левая рука)</p> <p>7. Вращение впереди и сзади</p> <p>8. Эшаппе с боку</p> <p>9. Эшаппе сзади</p> <p>10. Эшаппе с двойным вращением</p> <p>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед иназад после вращения. И ловля после вращения ногами</p> <p>11. Ловля в кувыроке</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>Показ ребенком, объяснение</p> |

| | | | |
|----|--|-------|---|
| | <p>12. Ловля в кувырке назад ловля ногами</p> <p>13. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля</p> <p>14. Эшаппе с переходом на пол, ловля</p> <p>15. Эшаппе с вращением и ловля в кувырок назад после вращения с переходом на пол</p> | 4-6 | Исправлять ошибки |
| 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> | | Отметить отличившихся, указать, кому надо постараться |

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 гимнастике группы ТГ-1

Четверг

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

Конспект составил: тренер-преподаватель **Меньщикова Татьяна Евгеньевна**

| 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. 1. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручиванием рук в плечевых суставах 2. Бег на месте, с выбрасыванием ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро 3. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка» 4. «Волны» | <p>3 раза</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>Ко</p> <p>рпус 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,</p> |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | <p>5. Растяжка с двух стульев (правая, левая нога, поперечный)</p> <p>6. Махи лёжа на полу с резинкой</p> | <p>30 секунд</p> <p>По 8</p> | <p>высокие полу пальцы, колени чуть согнуты</p> <p>Следить за натянутыми ногами, руки на верх</p> |
| 2. | Основная часть | 15 мин | |
| | <p>Комплекс упражнений с булавами</p> <p>1. Вращение булав , продольно, над головой , восьмёркой</p> <p>2. Вращение впереди</p> <p>3. Мельница впереди</p> <p>4. Мельница над головой</p> <p>5. Мельница круговая</p> <p>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед иназад после вращения. И ловля после вращения ногами</p> <p>1. Ловля в кувырке</p> <p>2. Ловля в кувырке назад ловля ногами</p> <p>3. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля</p> <p>4. Жонглирование с переходом на пол, ловля</p> <p>5. 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>4-6</p> | <p>Стоим на полу пальцах</p> <p>Обращать внимание на красоту движения</p> <p>Следить за четкостью</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>Отметить отличившихся, указать, кому надо постараться</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 гимнастике группы ТГ-1

Пятница

Тема: Работа с предметом – лента

Цель: обучить правильной технике выполнения элементов с лентой

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения основных элементов с лентой – 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, лента, резинка, коврик

Конспект составил: тренер-преподаватель **Меньшикова Татьяна Евгеньевна**

| 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 | <p>3 раза</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</p> <p>Следить за правильностью дыхания</p> <p>Тянуть стопу, пальцы</p> |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | <p>9. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка»</p> <p>10. «Волны»</p> <p>11. Растяжка с двух стульев (правая, левая нога, поперечный)</p> <p>12. Махи лёжа на полу с резинкой</p> | <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>По 8</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, руки наверх</p> |
| 2. | Основная часть | 15 мин | |
| | <p>Комплекс упражнений с лентой</p> <p>1. Вращение ленты , спираль, над головой , восьмёркой</p> <p>2. Вращение круговое</p> <p>3. Змейка впереди</p> <p>4. Змейка над головой</p> <p>5. Эшаппе</p> <p>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед иназад 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>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>10 р</p> <p>5 р</p> | <p>Стоим на полу пальцах</p> <p>Обращать внимание на красоту движения</p> <p>Следить за четкостью</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>Отметить отличившихся, указать, кому надо постараться</p> |

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