

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

**Автор: Меньшиковой Татьяны Евгеньевны**

**Вторник**

**Тема:** Работа с предметом – обруч

**Цель:** обучить правильной технике выполнения элементов с обручем

**Задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствовать технику выполнения основных элементов с обручем- вращения, манипуляции, каты, маленькие броски;
- учить перекатам обруча с вращением , в переворотах в перед и 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.	<b>Подготовительная</b>	10 мин.	
	1. Сообщение задач занятия 2. Упражнение на внимание:		Обратить внимание на форму
	1. Шаг левой вперед;		Каждый раз ускоряя темп, следить за

	<p>2. Приставить правую; 3. Скрестный поворот направо; 4. Шаг правой назад; 5. Приставить левую; 6. Скрестный поворот влево.</p> <p>1. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручивани ем рук в плечевых суставах</p> <p>2. Бег на месте, с выбрасывани ем ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро</p> <p>3. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перека ты по полу «валяшка»</p> <p>4. «Волны»</p> <p>5. Растяжка с двух стульев на все три шпагата</p>	<p>3 раза</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p>	<p>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>Должны быть натянуты ноги, и руки подняты в верх</p>
2.	<b>Основная часть</b>	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</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> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Манипуляции на ладони</li> <li>5. Обратный кат по полу, кат по телу</li> <li>6. Перекаты по разведенным рукам на равновесии</li> <li>7. Перекаты со сменой направления</li> </ol> <p>Вращение обруча в наклонной плоскости в кувырок назад после вращения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение в переворотах</li> <li>2. Вращение в перевороте назад ловля ногами</li> <li>3. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля</li> <li>4. Перекат с переходом на пол, ловля</li> <li>5. Перекат обруча с вращением и ловля в перевороте назад после вращения с переходом на пол</li> </ol>	<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.	<b>Заключительная часть</b>	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 лёжа на полу «отжимание» 20 раз</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 – 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 переворотах в перёд и назад после манипуляции 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.	<b>Подготовительная</b>	10 мин.	
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сообщение задач занятия</li><li>2. Упражнение на внимание:</li><li>3. Шаг левой вперед;</li><li>4. Приставить правую;</li><li>5. Скрестный поворот направо;</li><li>6. Шаг правой назад;</li></ol>	3 раза	Обратить внимание на форму  Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения

	<p>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 «валяшка»</p> <p>12. «Волны»</p> <p>13. Растяжка с двух стульев на все три шпагата</p> <p>14. Махи лёжа на полу с резинкой</p>	<p>30 секунд</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, руки на верх</p>
2.	<b>Основная часть</b>	15 мин	
	Комплекс упражнений со скакалкой		
	1. Вращение скакалки , с боку, над головой , восьмёркой (правая, левая рука)	4-6	Стоим на полу пальцах
	2. Вращение впереди и сзади	4-6	Обращать внимание на красоту
	3. Эшаппе с боку		

	<p>4. Эшаппе сзади</p> <p>5. Эшаппе с двойным вращением</p> <p>6. Вращение в мельнице круговая</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"> <li>1. Ловля в кувыроке</li> <li>2. Ловля в кувырке назад ловля ногами</li> <li>3. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля</li> <li>4. Эшаппе с переходом на пол, ловля</li> <li>5. Эшаппе с вращением и ловля в перевороте назад после вращения с переходом на пол</li> <li>6. Манипуляции в переворотах , ловля ногами</li> </ol>	<p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p>	<p>движения</p> <p>Следить за четкостью</p> <p>Считать только получившиеся</p> <p>Исправлять ошибки</p>
3.	<b>Заключительная часть</b>	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>		<p>Стараться правильно выполнять задания</p>

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

## Четверг

**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 переворотах вперёд и 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.	<b>Подготовительная</b>	а. мин.	
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сообщение задач занятия</li><li>2. Упражнение на внимание:</li><li>3. Шаг левой вперед;</li><li>4. Приставить правую;</li><li>5. Скрестный поворот направо;</li><li>6. Шаг правой назад;</li><li>7. Приставить левую;</li><li>8. Скрестный поворот влево.</li></ol>	3 раза	Обратить внимание на форму  Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения

	<p>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 «валяшка»</p> <p>12. «Волны»</p> <p>13. Растяжка с двух стульев, на все три шпагата</p> <p>14. Махи лёжа на полу с резинкой</p>	<p>30 секунд</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, раки на верх</p>
2.	<b>Основная часть</b>	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>4-6</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>4. Перекаты по разведенным рукам на равновесии</p> <p>5. Перекат в переворотах вперед и назад</p> <p>6. Перекат со сменой направления</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"> <li>1. Ловля в переворотах</li> <li>2. Ловля в перевороте назад ловля ногами</li> <li>3. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля</li> <li>4. Перекат с переходом на пол, ловля</li> <li>5. Перекат мяча с вращением и ловля в перевороте назад после вращения с переходом на пол</li> </ol>	<p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p>	<p>Кат без подпрыгиваний</p> <p>Считать только получившиеся</p> <p>Исправлять ошибки</p>
3.	<b>Заключительная часть</b>	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>Стараться правильно выполнять задания</p>

**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 повороте вперёд и 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.	<b>Подготовительная</b>	а. мин.	
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сообщение задач занятия</li><li>2. Упражнение на внимание:</li><li>3. Шаг левой вперед;</li><li>4. Приставить правую;</li><li>5. Скрестный поворот направо;</li><li>6. Шаг правой назад;</li><li>7. Приставить левую;</li><li>8. Скрестный поворот влево.</li></ol>	3 раза	Обратить внимание на форму  Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения

	<p>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 «валяшка»</p> <p>12. «Волны»</p> <p>13. Растяжка с двух стульев (правая, левая нога, поперечный)</p> <p>14. 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 полу пальцы, колени чуть согнуты</p> <p>Следить за натянутыми ногами, руки на верх</p>
2.	<b>Основная часть</b>	15 мин	
	<p>Комплекс упражнений с булавами</p> <p>1. Вращение булавы , продольно, над головой , восьмёркой</p> <p>2. Вращение впереди</p> <p>3. Мельница впереди</p> <p>4. Мельница над головой</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>5. Мельница круговая 6. Обратная мельница</p> <p>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед и назад после вращения. И ловля после вращения ногами</p> <p>1. Ловля в перевороте 2. Ловля в кувырке назад ловля ногами 3. Бросок с вращением на прыжке, «шене», ловля 4. Жонглирование с переходом на пол, ловля 5. Жонглирование с вращением и ловля в перевороте назад после вращения с переходом на пол</p>	<p>4-6 4-6 4-6</p>	<p>Считать только полечившиеся</p> <p>Исправлять ошибок</p>
3.	<b>Заключительная часть</b>	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>		<p>Стараться правильно выполнять задания</p>

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

## Суббота

**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 повороте в перед и 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

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	<b>Подготовительная</b>	а. мин.	
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сообщение задач занятия</li><li>2. Упражнение на внимание:</li><li>3. Шаг левой вперед;</li><li>4. Приставить правую;</li><li>5. Скрестный поворот направо;</li><li>6. Шаг правой назад;</li><li>7. Приставить левую;</li><li>8. Скрестный поворот влево.</li></ol>	3 раза	Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения

	<p>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 «валяшка»</p> <p>12. «Волны»</p> <p>13. Растяжка с двух стульев (правая, левая нога, поперечный)</p> <p>14. Махи лёжа на полу с резинкой</p>	<p>30 секунд</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, руки вверх</p>
2.	<b>Основная часть</b>	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>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Стоим на полу пальцах</p> <p>Обращать внимание на красоту движения</p> <p>Следить за четкостью</p>

	<p>5. Эшаппе 6. Восьмёрка со сменой направления</p> <p>Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед и назад после вращения. И ловля после вращения ногами</p> <p>1. Ловля в переворотах 2. Ловля в перевороте 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 перевороте назад после вращения с переходом на пол</p>	<p>10 р  5 р</p>	<p>Считать только получившиеся</p> <p>Исправлять ошибки</p>
3.	<b>Заключительная часть</b>	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>Стараться правильно выполнять задания</p>

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