

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

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» 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>Обратить внимание на руки, плавность, высокие полупальцы, колени чуть согнуты</p>

2.	Основная часть	15 мин	
	<p>Комплекс упражнений с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение обруча в боковой плоскости, на кисти, на локте (правая, левая рука) 2. Вращение обруча в горизонтальной плоскости на кисти, передача 3. Прыжки с вращением назад, вращение на ноге, прыжки через обруч, передача обруча без помощи рук на вращении в «пассе» 4. Вертушки на ладони 5. Обратный кат по полу, кат по телу 6. Перекаты по разведенным рукам на равновесии <p>Вращение обруча в наклонной плоскости в кувырок назад после вращения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение в кувырок 2. Вращение в кувырке назад ловля ногами 3. Бросок с вращением на прыжке, «шене», 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>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 НП-3г.

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 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.1. Движение в обход налево, ходьба с носка, на носках, на пятках, по первой позиции, в выкручиванием рук в плечевых суставах2. Бег на месте, с выбрасыванием ног вперед поочередно, высоко поднимая бедро	<p>3 раза</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>3. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка»</p> <p>4. «Волны»</p> <p>5. 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 полупальцы, колени чуть согнуты.</p> <p>Следить за натянутыми ногами</p>
2.	Основная часть	15 мин	
	<p>Комплекс упражнений с мячом</p> <p>7. Вращение мяча, на кисти, на пальце (правая, левая рука)</p> <p>8. Перекаты впереди и сзади</p> <p>9. Перекаты по спине и обратна</p> <p>10. Перекаты по разведенным рукам на равновесии</p> <p>11. 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>Показ ребенком, объяснение</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.

	<p>3. Вращение (туры), вращение с переходом на пол, перекаты по полу «валяшка»</p> <p>4. «Волны»</p> <p>5. 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 полупальцы, колени чуть согнуты.</p> <p>Следить за натянутыми ногами</p>
2.	Основная часть	15 мин	
	<p>Комплекс упражнений со скакалкой</p> <p>12. Вращение скакалки , с боку, над головой , восьмёркой (правая, левая рука)</p> <p>13. Вращение впереди и сзади</p> <p>14. Эшаппе с боку</p> <p>15. Эшаппе сзади</p> <p>16. Эшаппе с двойным вращением</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. Эшаппе с переходом на пол, ловля</p> <p>15. Эшаппе 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>Показ ребенком, объяснение</p> <p>Исправлять ошибки</p>
3.	Заключительная часть	5 мин	
	Поднимание корпуса из положения лежа – 50 раз;		

	Поднимание корпуса из положения лежа на животе – 50 раз Игра на внимательность Подведение итогов Домашнее задание:		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 НП-Эг.

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

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>Корпус держать прямо</p> <p>Следить за правильностью дыхания</p> <p>Тянуть стопу, пальцы</p>

	5. Растяжка со стула (правая, левая нога, поперечный) 6. Махи лёжа на полу с резинкой	30 секунд По 8	Следить за положением головы Обратить внимание на руки, плавность, высокие полу пальцы, колени чуть согнуты. Следить за натянутыми ногами
2.	Основная часть	15 мин	
	Комплекс упражнений с булавами 1. Вращение булавы , продольно, над головой , восьмёркой 2. Вращение впереди 3. Мельница впереди 4. Мельница над головой 5. Мельница круговая Маленькие броски в наклонах в кувырок вперед и назад после вращения. И ловля после вращения ногами 1. Ловля в кувырке 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 кувырок назад после вращения с переходом на пол	4-6 4-6 4-6 4-6 4-6 4-6	Стоим на полу пальцах Обращать внимание на красоту движения Следить за четкостью Исправлять ошибки
3.	Заключительная часть	5 мин	
	Поднимание корпуса из положения лежа – 50 раз; Поднимание корпуса из положения лежа на животе – 50 раз Игра на внимательность Подведение итогов Домашнее задание:		Отметить отличившихся, указать, кому надо постараться

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