**План – конспект занятия по художественной гимнастике на дистанционном обучении в группах начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | упражнение | дозировка  | ОМУ  |
| I подготови5ельная часть - 15/ | 1. Прокачка стоп/подъёмов2. Ходьба и её разновидности: ( мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе, с выпадами, «гусиным» шагом)3. Бег и его разновидности (на месте, по возможности на улице)4. Восстановление дыхания 5. «Волны» : (волнообразные движения характеризуются последовательным и непрерывным движениями во всех суставах. Одной, двумя руками, корпусом ) – на коленях (маленькие, большие, круговые), у опоры в позиции релевэ и через подъемы, упр. «Кошечка». | 3/2/5/2/3/ | Движение рук варьируется: (на пояс, вверх, за голову, вперёд)Следить за дыханием- 1 – слегка сгибая локоть движением от плеч, поднять руку в сторону с отстающим движением предплечья и кисти- 2 – слегка сгибая локоть, опустить руку вниз с отстающим движением предплечья и кисти к верху. |
| ll - основная часть - 70/ | 1.Складка и её разновидности. 2.Провороты нн. в тазобедренных суставах.3.«бабочка» 4.прокачка спины (разновидности положения рук, ног и тела в пространстве).5. «уголок» 6. «пылесос»7. «крокодил»8. Выкруты в мост 9. Шпагат и его разновидности ( сидя на полу, запредельные растяжки) развитие гибкости в суставах и связках10. Махи у опоры 11. Экзерсис у опоры12. Экзерсис на середине13. работа над элементами (равновесия, мастерства, повороты, акробатика) | 4/5 – 10р.10 раз3/3\*10//10 раз2\*1/2/15/по 10раз10/10/15/ | Из положения стоя, стоя на подъёмах, сидя, нн. вместе, сидя нн. врозь. нн. в коленях прямые, грудь плотно прижата к ногам.Следить за степенью затянутости коленных суставов, выворотности тазобедренных суставов.и правильным положением стопы. 1,2,3 положение(правой, левой поочередно и обеими руками одновремено)продольный –( правая, левая) ; поперечный.Следить за правиль-ностью постановки стоп и рук в позиции, осанкой. правой, левой нн. вперед, в сторону, назад.(класссический)с элементами классического, народного танцев, шаги вальса.В зависимости от того, что позволяют условия, в месте проведения УТЗ |
| lll - 5/ | 1. упражнения из йоги  | 5/ | для растяжки, баланса, расслабления. |