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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | упражнение | дозировка | ОМУ |
| I подготови5ельная часть - 15/ | 1. Прокачка стоп/подъёмов  2. 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 связках  10. Махи у опоры  11. Экзерсис у опоры  12. Экзерсис на середине  13. работа над элементами (равновесия, мастерства, повороты, акробатика) | 4/  5 – 10р.  10 раз  3/  3\*10//  10 раз  2\*1/  2/  15/  по 10раз  10/  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. |