**План – конспект УТЗ**

**по художественной гимнастике ГНП-3**

**Цели и задачи:**

**Образовательные**: Обучение техники движения у опоры: (разновидности батманов, деми и гранд плие, пордебра, и т.д. ) 2. Совершенствование пластики движений, развитие гибкости; 4. Совершенствование техники работы с предметом, совершенствование элементов, танцевальных связок. Теоретическая подготовка.

**Воспитательные:** Воспитание морально – волевых качеств, контроля над своими эмоциями и чувствами, упорства и настойчивости в достижении поставленных целей. Воспитание в процессе обучения трудолюбия, старательности, а так же физических качеств: ловкости, гибкости суставов, координации.

**Оздоровительные:** Формирование правильной осанки, благоприятное воздействие на ЧСС и А/Д. Профилактика плоскостопия, совершенствование координации движений

Место проведения: Тренировки проводятся в домашних условиях ( онлайн режиме и самостоятельно)с соблюдением всех норм техники безопасности.

Время проведения: 135 минут ( 3 часа) 3 раза в неделю. В удобное для каждого обучающегося время.

Оборудование и инвентарь:, гимнастическая скамейка, коврик, предметы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  УТЗ | упражнение | дозировка | ОМУ |
| I подготовительная | 1. Приветствие, сообщение задач занятия.  Разновидности бега и прыжков через скакалку( Вперед, назад, боком. Со скрещенной, вдвое сложенной скакалкой, с поворотами и т.д.)  2. Ходьба и её разновидности: ( мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе, с выпадами, «гусиным» шагом)  3. Бег и его разновидности.  4. Восстановление дыхания и перестроение.  5. «Волны» : (волнообразные движения характеризуются последовательным и непрерывными движениями во всех суставах. Одной, двумя руками, корпусом )  И.п. – о.с.  - 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.  6.ОФП  7. СФП | 50мин. | Следить за дыханием, чередовать нагрузку с отдыхом (провороты, вращения, выбросы со скакалкой и т.д.)  Движение рук варьируется: (на пояс, вверх, за голову, вперёд)  Следить за дыханием  Движения должны быть как можно более четкими и выразительными. Чтобы движения были мягкими и плавными важно соблюдать правильную последовательность и не выполнять резкие сгибания и разгибания в суставах.  Упражнения выполняются от простого к сложному. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ll - основная | **Разминка**  1.Складка и её разновидности.  2.Провороты ног в тазобедренных суставах.  3.Шпагат и его разновидности  **Упражнения на средине**  1.Постановка стоп по позициям ( I – VI );  2.Пстановка рук по позициям ( I – III );  3. Выполнение элементов из «классических» позиций и окончание элементов в правильных позициях.  **Предметная подготовка**  Разнообразная работа предмета  ( восьмерки, вертушки, каты , перекаты, отбивы) | 10мин.  5 – 10р.  15мин.  15мин.  30мин. | Из положения стоя, стоя  на подъёмах, сидя ноги. вместе, сидя ноги врозь, ноги в коленях прямые, грудь плотно прижата к ногам.  продольный –( правая, левая) ; поперечный.  Следить за правильностью постановки стоп и рук в позиции, осанкой. |
| lll - заключительная | **Упражнения на расслабление**  Пилатес, йога, стреччинг | 15мин. |  |

Тренер – преподаватель: Антипова В.И.