**План-конспект**

Кружок ,,Арт-дефиле”

Педагог ДО Щемелева Марина Григорьевна

Дата проведения: 30.06.2020г.

Место проведения: дистанционное обучение.

Время проведения: 09.00-09.45 09.55-10.40

Год обучения - 1год.

Форма занятия: группа 1/1, работа в малых группах

1. **Вступительная часть:**

Организационный момент

•    взаимное приветствие;  
•    организация внимания.

Соблюдение ТБ в домашних условиях;

Подготовка места для ритмической гимнастики.

Тема занятия: Повторение пройденного материала (ритмическая гимнастика) и изучение нового упражнения.

Постановка цели занятия: Изучение нового упражнения, укрепление мышц пресса, спины рук и ног. Работа над осанкой.

Планируемый результат занятия: Профилактика гиподинамии, улучшение осанки, снятие эмоционального напряжения.

**II. Основная часть:**

Ход занятия

1. **Проверка знаний основных упражнения:**

* Дыхательная гимнастика;
* Легкая разминка - [www.youtube.com/watch?v=V88kEJI9za8](http://www.youtube.com/watch?v=V88kEJI9za8);
* Упражнения на укрепление пресса, мышц рук и ног;
* Упражнения на растяжку.

1. **Изучение нового материала.**

Работа над новым материалом:

* Разбор нового упражнения «Маховые движения ногами и полуприсяд с прямой спиной»;
* Выполнение данных упражнений.

1. **Закрепление изученного материала**

* Выполнение задания (конкретно по заданной теме);
* Решение задач, требующих практического использования полученных знаний.

**III.Заключительная часть**

Подведение итогов занятия педагогом. Краткий вывод о проделанной работе.

Краткая перспектива на следующее занятие.

**План-конспект**

Кружок ,,Арт-дефиле”

Педагог ДО Щемелева Марина Григорьевна

Дата проведения: 30.06.2020г.

Место проведения: дистанционное обучение.

Время проведения: 10.50-11.35 11.45-12.20

Год обучения – 2 год

Форма занятия: гр. 2/1., работа в малых группах

1. **Вступительная часть:**

Организационный момент.

•    взаимное приветствие;  
•    организация внимания.

Соблюдение ТБ в домашних условиях;

Подготовка места для ритмической гимнастики.

Тема занятия: Повторение пройденного материала (ритмическая гимнастика) и изучение нового

упражнения.

Постановка цели занятия: Изучение нового упражнения, укрепление мышц пресса, спины рук и ног. Работа над осанкой.

Планируемый результат занятия: Профилактика гиподинамии, улучшение осанки, снятие эмоционального напряжения.

**II. Основная часть:**

Ход занятия

**1.Проверка знаний основных упражнения:**

* Дыхательная гимнастика;
* Легкая разминка - [www.youtube.com/watch?v=V88kEJI9za8](http://www.youtube.com/watch?v=V88kEJI9za8);
* Работа с гантелями;
* Упражнения на укрепление пресса, мышц рук и ног

**2.Изучение нового материала.**

* Работа над новым материалом:
* Разбор нового упражнения «планка нижняя»;
* Выполнение упражнения «планка нижняя».

**3.Закрепление изученного материала**

* Выполнение задания (конкретно по заданной теме);
* Решение задач, требующих практического использования полученных знаний.

**III. Заключительная часть**

Подведение итогов занятия педагогом. Краткий вывод о проделанной работе.

Краткая перспектива на следующее занятие.

**План-конспект**

Кружок ,,Арт-дефиле”

Педагог Щемелева Марина Григорьевна

Дата проведения: 01.07.2020г.

Место проведения: дистанционное обучение.

Время проведения: 10.50-11.35 11.45-12.20

Год обучения, форма занятия: 2 год, группа 2/1, работа в малых группах.

1. **Вступительная часть:**

Организационный момент

•    взаимное приветствие;  
 •    организация внимания.

Соблюдение ТБ в домашних условиях.

Подготовка места для ритмической гимнастики.

Тема занятия:

Повторение пройденного материала (ритмическая гимнастика) и изучение нового упражнения.

Постановка цели занятия:

Изучение нового упражнения, укрепление мышц пресса, спины рук и ног.

Работа над осанкой.

**II. Основная часть:**

Ход занятия

1. **Проверка знаний основных упражнения:**

* Дыхательная гимнастика
* Легкая разминка. <https://www.youtube.com/watch?v=V88kEJI9za8>
* Работа с гантелями.
* Закрепление упражнений: планка верхняя и планка нижняя.

1. **Изучение нового материала.**

Работа над новым материалом:

- разбор нового упражнения (перекрестные движения рук и ног).

1. **Закрепление изученного материала.**

* Выполнение задания (конкретно по заданной теме);
* Решение задач, требующих практического использования полученных знаний.

**III. Заключительная часть.**

Подведение итогов занятия педагогом. Краткий вывод о проделанной работе.

Краткая перспектива на следующее занятие.

**План-конспект**

Кружок ,,Арт-дефиле”

Педагог Щемелева Марина Григорьевна

Дата проведения: 02.07.2020г.

Место проведения: дистанционное обучение.

Время проведения: 09.00-09.45 09.50-10.35

Год обучения - 1год, группа 1/1

Форма занятия: работа в малых группах.

**I. Вступительная часть:**

Организационный момент

•    взаимное приветствие;  
•    организация внимания.

Соблюдение ТБ в домашних условиях;

Подготовка места для ритмической гимнастики.

Тема занятия:

Повторение пройденного материала (ритмическая гимнастика) и изучение нового упражнения.

Постановка цели занятия:

Изучение нового упражнения, укрепление мышц пресса, спины рук и ног.

Работа над осанкой.

**II. Основная часть.**

Ход занятия

1. **Проверка знаний основных упражнения:**

* Дыхательная гимнастика
* Легкая разминка <https://www.youtube.com/watch?v=V88kEJI9za8>
* Работа с гантелями.
* Упражнения на растяжку.
* Закрепление материала прошлого занятия (маховые движения ногами, полу-присяд с прямой спиной).

**2. Изучение нового материала.**

* Работа над новым материалом:

разбор нового упражнения на статику (стойка на носках, на одной ноге, на носке одной ноги).

**3.Закрепление изученного материала.**

* Выполнение задания (конкретно по заданной теме);
* Решение задач, требующих практического использования полученных знаний.

**III. Заключительная часть.**

Подведение итогов занятия педагогом. Краткий вывод о проделанной работе.

Краткая перспектива на следующее занятие.

План-конспект

Кружок ,,Арт-дефиле”

Педагог Щемелева Марина Григорьевна

Дата проведения: 02.07.2020г.

Место проведения: дистанционное обучение.

Время проведения: 12.30-13.15 13.25-14.10

Год обучения – 2 год, группа 2/1

Форма занятия: работа в малых группах.

1. **Вступительная часть:**

Организационный момент.

* Взаимное приветствие;
* Организация внимания.
* Соблюдение ТБ в домашних условиях;
* Подготовка места для ритмической гимнастики.

Тема занятия: Повторение пройденного материала (ритмическая гимнастика) и изучение нового упражнения.

Постановка цели занятия:

Изучение нового упражнения, укрепление мышц пресса, спины рук и ног.

Работа над осанкой.

**II. Основная часть.**

Ход занятия

**1.Проверка знаний.**

* Дыхательная гимнастика;
* Легкая разминка. <https://www.youtube.com/watch?v=V88kEJI9za8>
* Работа с гантелями.
* Закрепление упражнений: планка верхняя и планка нижняя, перекрестные движения рук и ног.

**2. Изучение нового материала.**

Работа над новым материалом:

* Разбор нового упражнения ,, Аист'' ,,Ласточка''.

**3.Закрепление изученного материала.**

* Выполнение задания (конкретно по заданной теме);
* Решение задач, требующих практического использования полученных знаний.

**III. Заключительная часть.**

Подведение итогов занятия педагогом. Краткий вывод о проделанной работе.

Краткая перспектива на следующее занятие.