**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Объединение**: «Основы ритмики»

**Программа** - «Основы ритмики».

**Группа** - 01-106.

Дата проведения: - 30.12.2022.

Время проведения: 15 ч. 10 мин.

**Тема занятия:** Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц.

**Цель:**

-совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок

-повысить уровень физической подготовленности обучающихся;

-формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культуры.

**Задачи:**

- совершенствование раннее изученных ритмико-гимнастических упражнений;

-формирование системы знаний и умений;

-развитие координации движений, чувства ритма и танцевальности.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка**:**

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты;



-

упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой;



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону;

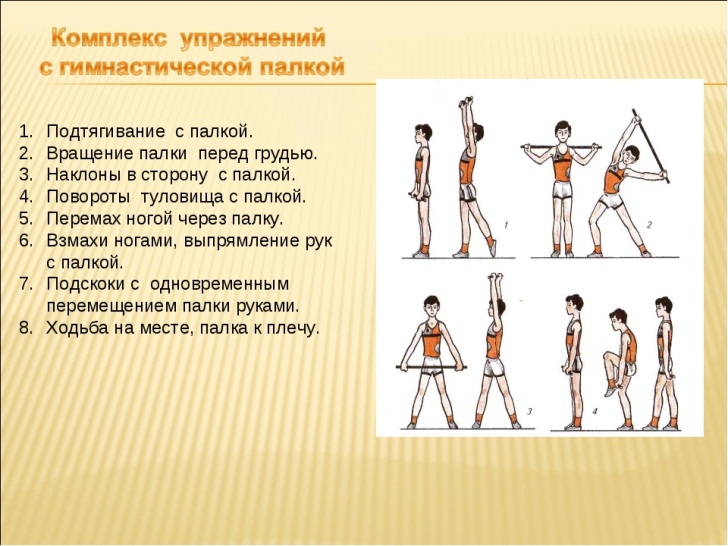


- упражнения для ног: «лошадки» на месте, перемещение с одной ноги на другую в приседе.



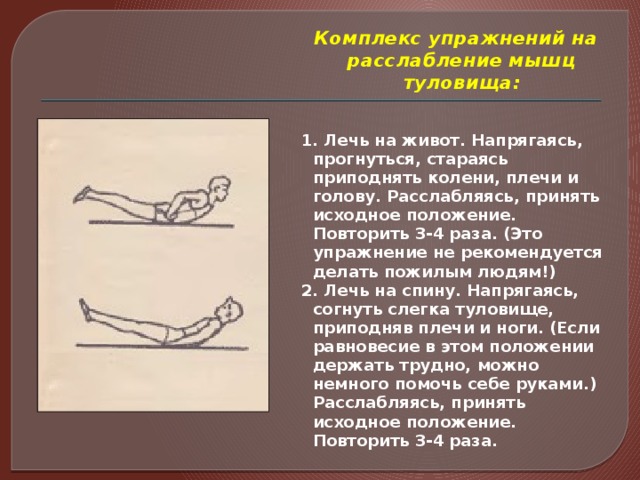
**Основная часть.**

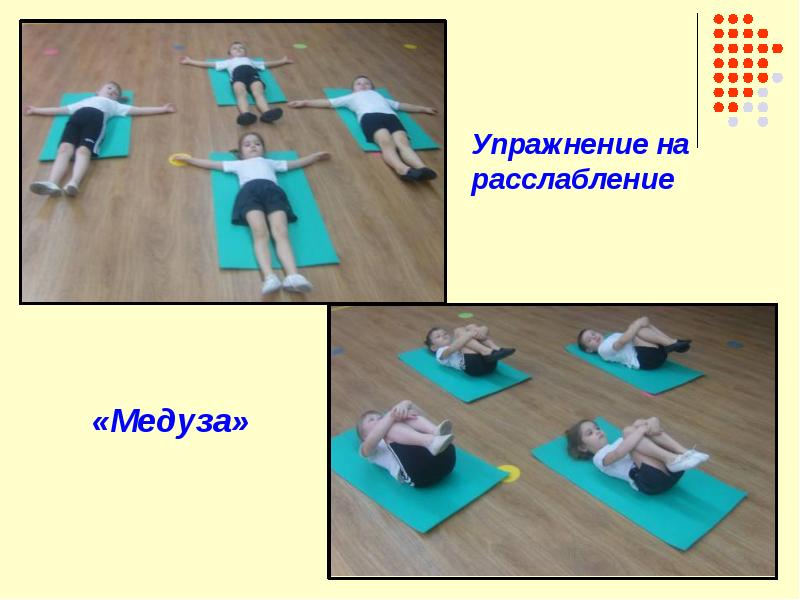
**Рекомендуемый комплекс ритмико-гимнастических упражнений:**





**Упражнения на расслабления мышц**:





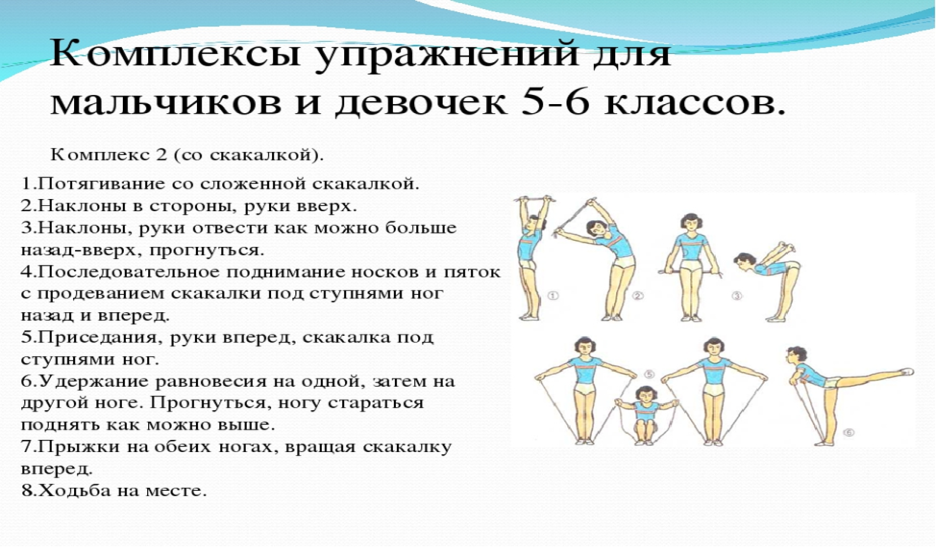




**Заключительная часть.**

**Домашнее задание**:

- Повторите комплекс упражнений со скакалкой.



**Обратная связь**:

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную

почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Чернышовой О. В.