ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Федьков Владимир Дмитриевич

Объединение: «Основы ритмики»

Программа: «Основы ритмики»

Группа: 01-104

Дата проведения: 19.12.2023

Время проведения: 15:40

Тема: Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений.

**Цель занятия**:

Изучить ритмико-гимнастические упражнения, упражнения на координацию движений.

 Ход занятия:

**Разминка.**

**Ритмико-гимнастические упражнения:**

**Упражнения на координацию движений:**

**Что такое координация и зачем её развивать**

Координация — это способность совершать плавные, точные и контролируемые движения за счёт оптимального взаимодействия мышц.

Чтобы выполнить любое движение, тело должно напрячь одни мышцы и расслабить другие, притом сделать это с нужной скоростью и силой. Развивая координацию, вы учитесь действовать эффективно и экономично в любой ситуации, будь то прыжок, подъём тяжести или сложное гимнастическое упражнение.

**Упражнение 1. "Конькобежец"**

**1.** Встать ровно, ноги чуть шире плеч. Согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Спина ровная, мышцы пресса напряжены, подбородок поднят вверх, взгляд устремлен перед собой.

**2.** Сделать шаг вправо, перенося вес на правую ногу и отводя левую руку назад.

**3.** Повторить движение, сделав шаг влево и отведя правую руку назад.

Для усложнения можно выполнить выпад назад перед тем, как сменить опорную ногу.

**Упражнение 2. "Ласточка" с поворотами корпуса**

**1.** Встать ровно, ноги на ширине плеч.

**2.** Перевести вес на правую ногу, левую ногу отвести назад и наклонить корпус, разводя руки в стороны.

**3.** Удерживая равновесие на одной ноге, повернуть корпус влево и постараться коснуться ладонью левой руки пола.

**4.** Без перерыва повернуться в правую сторону и повторить движение. Выполнить 3-5 поворотов на каждую сторону и поменять опорную ногу.

**Упражнение 3. "Ноги вместе — ноги врозь"**

**1.**Поставить ноги вместе.

**2.**В первом прыжке развести ноги в стороны, на следующем — вернуться в исходную позицию. Чередовать движения с каждым новым прыжком.

### Со скакалкой

**Упражнение 1. Прыжки со сменой ног вперед-назад**

**1.**Во время прыжка вывести одну ногу вперед, другую назад.

**2.**Приземлиться на обе ноги одновременно, распределяя вес равномерно между подушечками стоп. Выполнить нужное количество прыжков, чередуя ноги.

 **Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на наклоны поочередно к правой, левой ноге.
 - упражнения на пресс

- растяжка

**5. Домашнее задание:**

Сделать упражнения на координацию.

Обратная связь в WhatsApp

(т.89192516595), выслать фото с выполнением упражнений.