Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Кожарина

Приказ № \_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Художественная гимнастика»

группа «НП-1» в период с 12.05.2020 до особого распоряжения УО

Тренер-преподаватель – **Щепетова Анна Александровна**

*Дни недели по расписанию – понедельник, среда, пятница*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Количество академических часов |
| понедельник | Подготовительная часть:  Прыжки через скакалку  вперед и назад на двух ногах…………………...30  Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………..30  Перевод рук со скакалкой  вперед и назад, скакалка в четверо..….....20 р  Основная часть:  Сидеть на подъемах……………………….30  Складка………………………………………..…10  Китайская складка………………………….10  Шпагат: правая, левая, прямой………………………………….………..30  Корзинка…………………………………….…..10  Мост из положения лежа……………......10 р  Махи лежа на полу вперед и назад………………………………………………....10 р  Складка стоя……………………….....…….……10 р  Равновесие в пассе. (правая, левая)…………………………………………..….…10 р  Поворот в пассе. (правая, левая)….…..10 р  Заключительная часть:  Пылесосы……………………………………….....20 р  Прогибания назад на животе……….....20 р  Прыжки из упора присев…………..……...20 р  . | 2 |
| среда | Подготовительная часть:  Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах………………………………………….…..30 р  Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………………………30 р  Вращение скакалкой вверху, сбоку, перед собой………………………………………………..….…20 р  Основная часть :  Ходьба на носках……………………………..…30  Ходьба в полу приседе……………………....30  Ходьба в полном приседе………………....30  Волны руками в стороны, вперед…………20 р  Упражнение «кошечка»……………………..….10 р  Корзинка………………………………………………...10 р  Мост из положения лежа……………..……….10 р  Шпагат: правая, левая, прямой………….30  Махи лежа на полу вперед и назад…..10  Складка стоя……………………………………….10  Равновесие в пассе. (правая, левая) …….10 р  Равновесие нога в перед на 90 гр., руки в стороны. (правая, левая……………………………5р  Равновесие арабеск, нога назад на 90гр.(правая, левая)….................………….....5 р  Равновесие с ногой в сторону, держать за пятку. (правая, левая)……………….……….......5 р | 2 |
| пятница | Подготовительная часть:  Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах……………………..…………………30  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад………………………. 20  Основная часть:  Сидеть на подъемах 30 сек.  Складка сидя……………………………….…10  Работать стопами. (на себя, от себя)…20 р  Тянуть ногу к носу, держать  без рук……………………………………………….…….10 р  Переходы через прямой шпагат…….…10 р  Корзиночка…………………………………….….10 р  Лодочка…………………………………………..…30 р  Стойка на лопатках………………………….…10 р  Стойка на груди………………………………...10 р  Равновесие в пассе…………………………...10 р  Кувырок вперед………………………………...10 р  Кувырок назад……………………………….….10 р  Отжимания………………………………………..10 р  Прогибания назад на животе……..….…30 р | 2 |