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…………………...30Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………..30Перевод рук со скакалкой вперед и назад, скакалка в четверо..….....20 рОсновная часть:Сидеть на подъемах……………………….30 Складка………………………………………..…10 Китайская складка………………………….10 Шпагат: правая, левая, прямой………………………………….………..30 Корзинка…………………………………….…..10 Мост из положения лежа……………......10 рМахи лежа на полу вперед и назад………………………………………………....10 рСкладка стоя……………………….....…….……10 рРавновесие в пассе. (правая, левая)…………………………………………..….…10 рПоворот в пассе. (правая, левая)….…..10 рЗаключительная часть:Пылесосы……………………………………….....20 р Прогибания назад на животе……….....20 рПрыжки из упора присев…………..……...20 р. | 2 |
| среда | Подготовительная часть:Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах………………………………………….…..30 рПрыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………………………30 рВращение скакалкой вверху, сбоку, перед собой………………………………………………..….…20 рОсновная часть :Ходьба на носках……………………………..…30 Ходьба в полу приседе……………………....30 Ходьба в полном приседе………………....30 Волны руками в стороны, вперед…………20 рУпражнение «кошечка»……………………..….10 рКорзинка………………………………………………...10 рМост из положения лежа……………..……….10 рШпагат: правая, левая, прямой………….30 Махи лежа на полу вперед и назад…..10 Складка стоя……………………………………….10 Равновесие в пассе. (правая, левая) …….10 рРавновесие нога в перед на 90 гр., руки в стороны. (правая, левая……………………………5рРавновесие арабеск, нога назад на 90гр.(правая, левая)….................………….....5 рРавновесие с ногой в сторону, держать за пятку. (правая, левая)……………….……….......5 р | 2 |
| пятница | Подготовительная часть:Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах……………………..…………………30Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад………………………. 20Основная часть:Сидеть на подъемах 30 сек.Складка сидя……………………………….…10 Работать стопами. (на себя, от себя)…20 рТянуть ногу к носу, держать без рук……………………………………………….…….10 рПереходы через прямой шпагат…….…10 рКорзиночка…………………………………….….10 рЛодочка…………………………………………..…30 рСтойка на лопатках………………………….…10 рСтойка на груди………………………………...10 рРавновесие в пассе…………………………...10 рКувырок вперед………………………………...10 рКувырок назад……………………………….….10 рОтжимания………………………………………..10 рПрогибания назад на животе……..….…30 р | 2 |