**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Художественная гимнастика»

группа «НП-1» в период с 04.04.2020 по 30.04.2020 года

Тренер-преподаватель – **Щепетова Ольга Николаевна**

*Дни недели по расписанию – понедельник, пятница суббота*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | время |
| 6 апреля | 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 сек  Складка………………………………………..…10 сек  Китайская складка………………………….10 сек  Шпагат: правая, левая, прямой………………………………….………..30 сек  Корзинка…………………………………….…..10 сек  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  . | 30мин |
| 10 апреля | 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 сек  Ходьба в полу приседе……………………....30 сек  Ходьба в полном приседе………………....30 сек  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 сек  Махи лежа на полу вперед и назад…..10 сек  Складка стоя……………………………………….10 сек  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 | 30мин |
| 11 апреля | 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 сек  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 | 30мин |
| 13 апреля | Подготовительная часть:  Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах………………………………………30р  Прыжки с ноги на ногу, простой скрестный вперед и назад. ………………30р.  Основная часть:  Сидеть на подъемах……………………….30сек  Складка сидя. ………………………………..10 сек  Корзинка………………………………………...10 сек  Лодочка………………………………………….30 сек  Шпагат: правая, левая, прямой….….30 сек  Махи лежа на полу вперед, сторону и назад……………………………………………….…10 р  Прыжки на месте на двух ногах….…….20 р  Прыжки согнув ноги к груди……………..10 р  Разножка. (правая, левая)…….…………..10 р  Козлик………………………………………………..10 р  Прыжки со сменой ног………………………10 р  Прыжки из упора присев……….………….10 р  Отжимания………………………………………..10 р  Реливе………….…………………………………30 сек  . | 30мин |
| 17 апреля | Подготовительная часть:  Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах………………………………..……30 р  Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад…………………………….…….30 р  Перевод рук со скакалкой вперед и назад, скакалка в четверо……………..….20 р  Основная часть:  Сидеть на подъемах………………………..30 сек  Складка сидя……………………………..……10 сек  Сидя, ноги вперед «ножницы»……..10 сек  Прямой шпагат, наклониться вперед………………………………………………..10 р  Пылесосы…………………………………………..20 р  Переходы через прямой шпагат……….10 р  Лодочка……………………………………………..30 р  Прогибания назад на животе…………...30 р  Мост из положения лежа………………....10 р  Складка стоя………………………………………10 р  Волна вперед…………………………………....10 р  Волна обратная…………………………………10 р  Прыжки из упора присев………………….20 р | 30мин |
| 18 апреля | Подготовительная часть:  Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах……………………………………..30 р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………….20 р  Восьмерка скакалкой………………………..30 р  Основная часть:  Сидеть на подъемах……………………….30 сек  Реливе………………………………………………..30 р  Поворот вправо, влево на двух ногах переступанием…………………………………..10 р  Равновесие в пассе……………………………10 р  Поворот в пассе………………………………..10 р  Равновесие аттитюд………………………….10 р  Поворот в аттитюде…………………………..10 р  Равновесие нога в перед на 90 гр., руки в стороны. (правая, левая)…………………..10 р  Поворот с ногой вперед на 90 гр……...10 р  Складка стоя……………………………………..10 р  Отжимания………………………………………..10 р  Прыжки на двух ногах на месте……….20 р  Шпагаты. (правый, левый, прямой)……………………………………………..30 р  Пылесосы…………………………………………..30 р | 30мин |
| 20 апреля | 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 сек  Складка………………………………………..…10 сек  Китайская складка………………………….10 сек  Шпагат: правая, левая, прямой………………………………….………..30 сек  Корзинка…………………………………….…..10 сек  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  . | 30мин |
| 24 апреля | 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 сек  Ходьба в полу приседе……………………....30 сек  Ходьба в полном приседе………………....30 сек  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 сек  Махи лежа на полу вперед и назад…..10 сек  Складка стоя……………………………………….10 сек  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 | 30мин |
| 25 апреля | 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 сек  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 | 30мин |
| 27 апреля | Подготовительная часть:  Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах……………………………………..30р  Прыжки с ноги на ногу, простой скрестный вперед и назад. ………………30р  Основная часть:  Сидеть на подъемах……………………….30сек  Складка сидя. ………………………………..10 сек  Корзинка………………………………………...10 сек  Лодочка………………………………………….30 сек  Шпагат: правая, левая, прямой….….30 сек  Махи лежа на полу вперед, сторону и назад……………………………………………….…10 р  Прыжки на месте на двух ногах….…….20 р  Прыжки согнув ноги к груди……………..10 р  Разножка. (правая, левая)…….…………..10 р  Козлик………………………………………………..10 р  Прыжки со сменой ног………………………10 р  Прыжки из упора присев……….………….10 р  Отжимания………………………………………..10 р  Реливе………….…………………………………30 сек | 30мин |