**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…………………...30Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………..30Перевод рук со скакалкой вперед и назад, скакалка в четверо..….....20 рОсновная часть:Сидеть на подъемах……………………….30 секСкладка………………………………………..…10 секКитайская складка………………………….10 секШпагат: правая, левая, прямой………………………………….………..30 секКорзинка…………………………………….…..10 секМост 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. | 30мин |
| 10 апреля | 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 секХодьба в полу приседе……………………....30 секХодьба в полном приседе………………....30 секВолны руками в стороны, вперед…………20 рУпражнение «кошечка»……………………..….10 рКорзинка………………………………………………...10 рМост из положения лежа……………..……….10 рШпагат: правая, левая, прямой………….30 секМахи лежа на полу вперед и назад…..10 секСкладка стоя……………………………………….10 секРавновесие 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 | 30мин |
| 11 апреля | 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 секРаботать 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 | 30мин |
| 13 апреля | Подготовительная часть:Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах………………………………………30рПрыжки с ноги на ногу, простой скрестный вперед и назад. ………………30р.Основная часть:Сидеть на подъемах……………………….30секСкладка сидя. ………………………………..10 секКорзинка………………………………………...10 секЛодочка………………………………………….30 секШпагат: правая, левая, прямой….….30 секМахи лежа на полу вперед, сторону и назад……………………………………………….…10 рПрыжки на месте на двух ногах….…….20 рПрыжки согнув ноги к груди……………..10 рРазножка. (правая, левая)…….…………..10 рКозлик………………………………………………..10 рПрыжки со сменой ног………………………10 рПрыжки из упора присев……….………….10 рОтжимания………………………………………..10 рРеливе………….…………………………………30 сек. | 30мин |
| 17 апреля | Подготовительная часть:Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах………………………………..……30 рПрыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад…………………………….…….30 рПеревод рук со скакалкой вперед и назад, скакалка в четверо……………..….20 рОсновная часть:Сидеть на подъемах………………………..30 секСкладка сидя……………………………..……10 секСидя, ноги вперед «ножницы»……..10 секПрямой шпагат, наклониться вперед………………………………………………..10 рПылесосы…………………………………………..20 рПереходы через прямой шпагат……….10 рЛодочка……………………………………………..30 рПрогибания назад на животе…………...30 рМост из положения лежа………………....10 рСкладка стоя………………………………………10 рВолна вперед…………………………………....10 рВолна обратная…………………………………10 рПрыжки из упора присев………………….20 р | 30мин |
| 18 апреля | Подготовительная часть:Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах……………………………………..30 рПрыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………….20 рВосьмерка скакалкой………………………..30 рОсновная часть:Сидеть на подъемах……………………….30 секРеливе………………………………………………..30 рПоворот вправо, влево на двух ногах переступанием…………………………………..10 рРавновесие в пассе……………………………10 рПоворот в пассе………………………………..10 рРавновесие аттитюд………………………….10 рПоворот в аттитюде…………………………..10 рРавновесие нога в перед на 90 гр., руки в стороны. (правая, левая)…………………..10 рПоворот с ногой вперед на 90 гр……...10 р Складка стоя……………………………………..10 рОтжимания………………………………………..10 р Прыжки на двух ногах на месте……….20 рШпагаты. (правый, левый, прямой)……………………………………………..30 рПылесосы…………………………………………..30 р | 30мин |
| 20 апреля  | 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 секСкладка………………………………………..…10 секКитайская складка………………………….10 секШпагат: правая, левая, прямой………………………………….………..30 секКорзинка…………………………………….…..10 секМост 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. | 30мин |
| 24 апреля | 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 секХодьба в полу приседе……………………....30 секХодьба в полном приседе………………....30 секВолны руками в стороны, вперед…………20 рУпражнение «кошечка»……………………..….10 рКорзинка………………………………………………...10 рМост из положения лежа……………..……….10 рШпагат: правая, левая, прямой………….30 секМахи лежа на полу вперед и назад…..10 секСкладка стоя……………………………………….10 секРавновесие 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 | 30мин |
| 25 апреля | 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 секРаботать 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 | 30мин |
| 27 апреля | Подготовительная часть:Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах……………………………………..30рПрыжки с ноги на ногу, простой скрестный вперед и назад. ………………30рОсновная часть:Сидеть на подъемах……………………….30секСкладка сидя. ………………………………..10 секКорзинка………………………………………...10 секЛодочка………………………………………….30 секШпагат: правая, левая, прямой….….30 секМахи лежа на полу вперед, сторону и назад……………………………………………….…10 рПрыжки на месте на двух ногах….…….20 рПрыжки согнув ноги к груди……………..10 рРазножка. (правая, левая)…….…………..10 рКозлик………………………………………………..10 рПрыжки со сменой ног………………………10 рПрыжки из упора присев……….………….10 рОтжимания………………………………………..10 рРеливе………….…………………………………30 сек | 30мин |