**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Художественная гимнастика»

**группа «НП-1» в период с 06.05.2020 по 08.05.2020 года**

Тренер-преподаватель – **Щепетова Анна Александровна**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | время |
| 6 мая | 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 |
| 8 мая | 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 |