**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…………………...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 |
| 8 мая | 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 |