**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Художественная гимнастика»

группа «НП-2» в период с 04.04.2020 по 30.04.2020 года

Тренер-преподаватель – **Щепетова Ольга Николаевна**

*Дни недели по расписанию – понедельник, среда, суббота, воскресенье*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятия** | **время** |
| 6 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..……………….………..…………….30р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад…………………………..30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..……………...20р  Основная часть:  Выполнить комплекс упражнений «ОФП и СФП №1»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..……………………….100с  Работа над равновесиями:  -аттетюд (правый, левый)…………..........…10р  - арабеск (правый, левый)……………………10р  - с ногой прямой вперед на 90гр (правый, левый)……………………………………………………10р  - ногой в сторону, держать за пятку (правый, левый)………………………………..….10р  - колцо (правый, левый)…………….………..10р  - ласточка (правый, левый)……..…………..10р | 40мин |
| 8 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку вперед…………………………………………….…………..30р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………………………………….…20р  Волна вперед, обратная волна, скакалка вращает восьмерку…………………………………..……8р  Основная часть:  Выполнение упражнений входящих в клмплекс КПН по ОФП и СФП.  - отжимания …………………………….2серии по 10  - прыжки на двух ногах ………..3 серии по 10с  - складка стоя……………………..…3 серии по 10р  - бабочки со вставанием………3 серии по 10р  - прогибания назад на животе......................................3 серии по 10р  - мост узкий…............................……….3р по 10  - шпагаты с пола (правый, левый, прямой)………………………………………………….30с  - равновесие пассе на высоком полупальце.  Прыжковая подготовка:  - прыжки по V позиции…………….…………...50р  - разножки правая, левая, прявой………….10р  - наскок, касаясь правая, левая…………..….10р  - наскок, касаясь в кольцо правя, левая………………………………………………….…….10р | 40мин |
| 11 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад……………………..………….……………….30р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..…………...20р  Основная часть:  Выполнение упражнений входящих в клмплексы «ОФП и СФП со скакалкой»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100с  Работа над поворотами:  - шене на месте вправо, влево………………….8р  - поворот в пассе вправо, влево 2 круга…..8р  - поворот с ногой 90гр……..8р  - поворот в аттетюде правая, левая……….8 р  Подкачка  - пылесосы……………………………………………....30р  - прогибания назад лежа на животе……….30р | 40мин |
| 12 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  Вперед и назад……………………..………….……………….30р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………….…….………….…20р  Основная часть:  Выполнение комплекса «Упражнения с продвижением»  Работа с мячом:  - вращение мяча вокруг кистей рук……….10р  - качалочка правая, левая рука (мяч в руке вперед, назад)…………………………………………10р  - перебрасывать из руки в руку……………...10р  - перекат по двус рукам на спину…………..10р  - обратный перекат со спины на руки….…10р  - перекат по рукам (большой)………………...10р  - обволакивание вокруг кисти правая, левая………………………………………………………..10р  - восьмерка (правая, левая)…….…………..…10р  - отбить об пол, поймать коленями, опуститься на пол…………………………………….10р  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100с  Подкачка:  - пылесосы…………………………………………..…..30р  - прогибания назад лежа на животе……….30р | 40мин |
| 13 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  Вперед…………………………………..………….……………….30р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..…………...20р  Основная часть:  Выполнение комплекса упражнений «ОФП и СФП №1»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100с  Работа со скакалкой:  - вращение над головой, перед собой, сбоку……………………………………………………….…30  - восьмерка………………………………………………..10  - эшапе (правая и левая)……………....…….…10р  - эшапе за спину (правая и левая)…………..10р  - парус………………………………………………………..10  - равновесие в кольцо, скакалка делает вращение назад………………………………………10р  - равновесие ласточка, скакалка делает передачу под ногой…………………………………10р  - равновесие ласточка с помощью, скакалка делает мелкую работу……………………….……10р  Подкачка  - пылесосы……………………………………………....30р  - прогибания назад на животе…….………….30р  - прыжки из упора присев……….…………..…30р  - отжимания………………………………..…………..20р  - реливе……………………………………………………100 | 40мин |
| 15 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..…………………….30р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад………………….………...……….30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо………………..………..20р  Основная часть:  Волны:  - волна вперед………………………………………….…10р  - волна назад……………………………………………….10р  - боковая волна…………………………………………..10р  Мост и наклон назад  - наклон назад на коленях…………………...10р  - наклон назад стоя, ноги на ширине плеч…………………………….……………….………10р  - узкий мост……………………………………………10р  Акробатика и полуакробатика:  - кувырок вперед…………………………………..10р  - кувырок назад ……………………………….….10р  - стойка на руках (возле стены)…………….10р  - стойка на руках с опусканием ног на грудь………………………………………………………10р  - стойка на груди……………………………………10р  - стойка на лопатках………………………………10р  - «Рыбка»- волна на полу вперед и назад……………………………………………………10р  - колесо вправо, лево……………………………10р  - переворот вперед…………………………….…10р  - переворот назад……………….…………………10р  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана………………..……..……………………..100 | 40мин |
| 18 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  Вперед…………………………………..………….……………….30р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо……………………………...20р  Основная часть:  Работа собручем:  - вращение на кисти над головой, перед собой, с боку……………………………………….….…20  - восьмерка………………………………………………..10  - вертушка………………………………………………..20р  - вертушка на полу поочередно закручивать и взять с пола каждой рукой…………………..20р  - передача обруча из руки в руку за спиной и вверху……………………………………………………10р  - вращение на шее…………………………………..10р  - равновесие в кольцо, обруч делает вертушку…………..……………………………………10р  - равновесие ласточка с передачей обруча под ногой…………………………………………………10р  - равновесие ласточка с помощью, обруч вращается на опорной ноге…………………….10р  - небольшой бросок обруча поймать ногами на полу с входом в обруч………………………..10р  - обруч зажат между шеей и пяткой правой ноги сзади, сделать переворот вперед со сменой ног, левой ногой войти в обруч, взять обруч руками………………………………….10р  - перекат обруча с руки за спину на колесе…………………………………………………….10р  - вертушка обруча на животе на перевороте назад, правой ногой войти в обруч ……....10р | 40мин |
| 19 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..………………….….30р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад……………………….…..30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..…………….....20р  Основная часть:  Выполнить комплексы упражнений «ОФП и СФП №1»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………….100с  Работа над равновесиями:  -аттетюд (правый, левый)…………...........…10р  - арабеск (правый, левый)……………….…….10р  - с ногой прямой на 90гр (правый,  левый) …………………………………………10р  - ногой в сторону, держать за пятку (правый, левый)………………………………….….10р  - колцо (правый, левый)…………….…………..10р  - ласточка (правый, левый)……..……………..10р | 40мин |
| 20 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку вперед…………………………….…………………………..30р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………………………………….…20р  Волна вперед, обратная волна, скакалка вращает восьмерку…………………………………..……8р  Основная часть:  Выполнение упражнений входящих в клмплекс КПН по ОФП и СФП.  - отжимания …………………………….2серии по 10  - прыжки на двух ногах ………..3 серии по 10с  - складка стоя……………………..…3 серии по 10р  - бабочки со вставанием………3 серии по 10р  - прогибания назад лежа на животе...................................3 серии по 10р  - мост узкий…............................……….3р по 10  - шпагаты с пола (правый, левый, прямой)………………………………………………….30с  - равновесие пассе на высоком полупальце.  30р  Прыжковая подготовка:  - прыжки по V позиции…………………………..50р  - разножки правая, левая, прявой………….10р  - наскок, касаясь правая, левая…………..….10р  - наскок, касаясь в кольцо правя, левая………………………………………………….…….10р | 40мин |
| 22 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад……………………..………….……………….30р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..…………...20р  Основная часть:  Выполнение упражнений входящих в клмплексы «ОФП и СФП со скакалкой»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100с  Работа над поворотами:  - шене на месте вправо, влево………………….8р  - поворот в пассе вправо, влево 2 круга…..8р  - поворот с ногой 90гр……...........................8р  -поворот в аттетюде правая, левая………….8 р  Подкачка  - пылесосы……………………………………………....30р  - прогибания назад на животе……………….30р | 40мин |
| 25 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  Вперед и назад……………………..………….……………….30р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………….……………….…20р  Основная часть:  Выполнение комплекса «Упражнения с продвижением»……………………………………...10р  Работа с мячом:  - вращение мяча вокруг кистей рук……….10р  - качалочка правая, левая рука (мяч в руке вперед, назад)…………………………………………10р  - перебрасывать из руки в руку……………...10р  - перекат по двус рукам на спину…………..10р  - обратный перекат со спины на руки….…10р  - перекат по рукам (большой)………………...10р  - обволакивание вокруг кисти правая, левая………………………………………………………..10р  - восьмерка (правая, левая)…….…………..…10р  - отбить об пол, поймать коленями, опуститься на пол…………………………………….10р  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100с  Подкачка:  - пылесосы…………………………………………..…..30р  - прогибания назад на животе……….……….30р | 40мин |
| 26 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  Вперед…………………………………..………….……………….30р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..…………...20р  Основная часть:  Выполнение упражнений, входящих в комплексы «ОФП и СФП №1»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100с  Работа со скакалкой:  - вращение над головой, перед собой, с боку……………………………………………………….…30  - восьмерка………………………………………………..10  - эшапе (правая и левая)…………………….…10р  - эшапе за спину (правая и левая)…………..10р  - парус………………………………………………………..10  - равновесие в кольцо, скакалка делает вращение назад………………………………………10р  - равновесие ласточка, скакалка делает передачу под ногой…………………………………10р  - равновесие ласточка с помощью, скакалка делает мелкую работу……………………….……10р  Подкачка  - пылесосы……………………………………………....30р  - прогибания назад на животе…….………….30р  - прыжки из упора присев……….…………..…30р  - отжимания………………………………..…………..20р  - реливе……………………………………………………100 | 40мин |
| 27 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..…………………….30р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………….……………….30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо……………………...…..20р  Основная часть:  Волны:  - волна вперед………………………………………….…10р  - волна назад……………………………………………….10р  - боковая волна…………………………………………..10р  Мост и наклон назад  - наклон назад на коленях…………………...10р  - наклон назад стоя, ноги на ширине плеч…………………………….……………….………10р  - узкий мост……………………………………………10р  Акробатика и полуакробатика:  - кувырок вперед…………………………………..10р  - кувырок назад ………………………………….10р  - стойка на руках (возле стены)…………….10р  - стойка на руках с опусканием ног на грудь………………………………………………………10р  - стойка на груди……………………………………10р  - стойка на лопатках………………………………10р  - «Рыбка»- волна на полу вперед и назад……………………………………………………10р  - колесо вправо, лево……………………………10р  - переворот вперед…………………………….…10р  - переворот назад……………….………………10р  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана………………..……..……………………..100с | 40мин |
| 29 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  Вперед…………………………………..………….……………….30р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо……………………………...20р  Основная часть:  Работа собручем:  - вращение на кисти над головой, перед собой, с боку…………………………………….….…20р  - восьмерка……………………………………………..10р  - вертушка………………………………………………..20р  - вертушка на полу поочередно закручивать и взять с пола каждой рукой…………………..20р  - передача обруча из руки в руку за спиной и вверху……………………………………………………10р  - вращение на шее…………………………………..10р  - равновесие в кольцо, обруч делает вертушку…………..……………………………………10р  - равновесие ласточка с передачей обруча под ногой…………………………………………………10р  - равновесие ласточка с помощью, обруч вращается на опорной ноге…………………….10р  - небольшой бросок обруча поймать ногами на полу с входом в обруч………………………..10р  - обруч зажат между шеей и пяткой правой ноги сзади, сделать переворот вперед со сменой ног, левой ногой войти в обруч, взять обруч руками………………………………….10р  - перекат обруча с руки за спину на колесе…………………………………………………….10р  - вертушка обруча на животе на перевороте назад, правой ногой войти в обруч…………10р | 40мин |