**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Художественная гимнастика»

 **группа «НП-2» в период с 06.05.2020 по 08.05.2020**

Тренер-преподаватель – **Щепетова Ольга Николаевна**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятия** | **время** |
| 6 апреля  | Подготовительная часть:Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..……………….………..…………….30рБег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад…………………………..30рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..……………...20рОсновная часть:Выполнить комплекс упражнений «ОФП и СФП №1»Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..……………………….100сРабота 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…………………………………………….…………..30рПрыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………………………………….…20рВолна вперед, обратная волна, скакалка вращает восьмерку…………………………………..……8рОсновная 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……………………..………….……………….30рБег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..…………...20рОсновная часть:Выполнение упражнений входящих в клмплексы «ОФП и СФП со скакалкой»Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100сРабота 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 рПодкачка- пылесосы……………………………………………....30р- прогибания назад лежа на животе……….30р | 40мин |
| 12 апреля | Подготовительная часть:Двойные прыжки через скакалку Вперед и назад……………………..………….……………….30рПрыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………….…….………….…20рОсновная 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…………………………………….10рРастяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100сПодкачка:- пылесосы…………………………………………..…..30р- прогибания назад лежа на животе……….30р | 40мин |
| 13 апреля | Подготовительная часть:Двойные прыжки через скакалку Вперед…………………………………..………….……………….30рБег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..…………...20рОсновная часть:Выполнение комплекса упражнений «ОФП и СФП №1»Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100сРабота 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……………………….……10рПодкачка- 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..…………………..…………………….30рПрыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад………………….………...……….30рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо………………..………..20рОсновная часть:Волны:- волна вперед………………………………………….…10р- волна назад……………………………………………….10р- боковая волна…………………………………………..10рМост и наклон назад- наклон назад на коленях…………………...10р- наклон назад стоя, ноги на ширине плеч…………………………….……………….………10р- узкий мост……………………………………………10рАкробатика 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……………….…………………10рРастяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана………………..……..……………………..100 | 40мин |
| 18 апреля | Подготовительная часть:Двойные прыжки через скакалку Вперед…………………………………..………….……………….30рБег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо……………………………...20рОсновная 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..…………………..………………….….30рБег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад……………………….…..30рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..…………….....20рОсновная часть:Выполнить комплексы упражнений «ОФП и СФП №1»Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………….100сРабота 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…………………………….…………………………..30рПрыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………………………………….…20рВолна вперед, обратная волна, скакалка вращает восьмерку…………………………………..……8рОсновная 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.30рПрыжковая 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……………………..………….……………….30рБег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..…………...20рОсновная часть:Выполнение упражнений входящих в клмплексы «ОФП и СФП со скакалкой»Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100сРабота 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 рПодкачка- пылесосы……………………………………………....30р- прогибания назад на животе……………….30р | 40мин |
| 25 апреля | Подготовительная часть:Двойные прыжки через скакалку Вперед и назад……………………..………….……………….30рПрыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………….……………….…20рОсновная часть:Выполнение комплекса «Упражнения с продвижением»……………………………………...10рРабота 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…………………………………….10рРастяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100сПодкачка:- пылесосы…………………………………………..…..30р- прогибания назад на животе……….……….30р | 40мин |
| 26 апреля | Подготовительная часть:Двойные прыжки через скакалку Вперед…………………………………..………….……………….30рБег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..…………...20рОсновная часть:Выполнение упражнений, входящих в комплексы «ОФП и СФП №1»Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………..100сРабота 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……………………….……10рПодкачка- 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..…………………..…………………….30рПрыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………….……………….30рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо……………………...…..20рОсновная часть:Волны:- волна вперед………………………………………….…10р- волна назад……………………………………………….10р- боковая волна…………………………………………..10рМост и наклон назад- наклон назад на коленях…………………...10р- наклон назад стоя, ноги на ширине плеч…………………………….……………….………10р- узкий мост……………………………………………10рАкробатика 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……………….………………10рРастяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана………………..……..……………………..100с | 40мин |
| 29 апреля | Подготовительная часть:Двойные прыжки через скакалку Вперед…………………………………..………….……………….30рБег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..30рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо……………………………...20рОсновная 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 |