**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Художественная гимнастика»

**группа «НП-3» в период с 06.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – **Щепетова Ольга Николаевна**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятий** | Время |
| 6 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..………..………..…………………..100р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад…………………………..50р  Переводы рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..……………...20р  Основная часть:  Выполнить комплекс упражнений «ОФП и СФП№2»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………….……….100с  Выполнить комплекс упражнений «Ратота на середине»  Подкачка:  - пылесосы…………………..……....……………....50р  - прогибания назад на животе…….….…….50р  - прыжки из упора присев……….………..…..50р  - реливе……………………………………………..……100  - отжимания……………………………………………..50 | 40мин |
| 8 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..………………….100р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку…….. ……….……………….….………….50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо…………………………..20р  Основная часть:  Выполнение комплекса упражнений «ОФП и СФП с мячом»  Растяжка. Шпагаты: вперед, в сторону, назад со стены вертикально….…………..100с  Работа над прыжками:  - с прямыми ногами толчком вверх на двух ногах………………………………….…………..………20р  - с согнутыми ногами………………………….…20р  - соте, (прыжки по V позиции правая, левая нога впереди)………………………………………...30р  - асамбле (прыжки махом ноги в сторону с приземлением в V позицию) ……………….10р  - разножки (правая, левая)……………...…..10р  - «Блоха» на правую, левую ногу  - наскок касаясь………………………………..…..20р  - наскок касаясь кольцо………………………..10р  - наскок касаясь лежа….………………………..10р  - наскок кольцо двумя……………………………20р  Подкачка:  - пылесосы…………………..……....……………....50р  - прогибания назад на животе…….……….50р  - реливе…………………………………………..……100  - отжимания……………………………………………..50 | 40мин |
| 10 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  Вперед…………………………………..………….……………..100р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо………………………….…..30р Основная часть:  Выполнение комплекса упражнений «Волновая разминка»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………….…….…………………..100с  Работа над поворотами, правая, левая:  - шене (на 1, 2,3 круга)………………….………..10р  -поворот в пассе (на 1, 2,3 круга)……………10р  - поворот фуэте (на 2,3,4 круга)……….…….10р  - поворот с ногой в перед……………………….10р  - поворот с ногой вперед на 90гр………..…10р  - поворот в аттетюде………………………......…10р  - поворот в кольцо…..……………………………..10р  - поворот в ласточке (планше)…..……..……10р  Подкачка:  - пылесосы…………………..……....……………....50р  - прогибания назад на животе…….….…..….50р  - реливе……………………………………………..….…100  - отжимания…………………………………………..50р | 40мин |
| 12 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..………………….100р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку.........................................................30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо с наклоном вперед в складку…………………………..……….………………...30р  Основная часть:  Выполнить комплекс упражнений «ОФП и СФП со скакалкой»  Растяжка. Шпагаты: вперед, в сторону, назад со стены вертикально….……..........……..100с  Работа с обручем. Элементы мастерства без больших бросков.  - обруч зажат между шеей и пяткой правой ноги сзади, сделать переворот вперед со сменой ног, левой ногой войти в обруч, взять обруч руками……………………………….10р  - вертушка обруча на животе на перевороте назад, правой ногой войти в обруч………..10р  - сидя на полу, нога вверх, закрутить на ноге обруч и сделать кувырок назад, взять обруч с ноги………………………….…………...10р  - кувырок вперед с проходом в обруч, сидя на пятках, правой ногой наступить на обруч……………………………………………………..10р  - стоя на коленях делая перекат по руке назад на спину, сделать перекат вперед в стойку на лопатках с перекатом через плече, ногами поймать обруч……….…....10р  - небольшой плоский бросок обруча, с прыжком касаясь войти в обруч без помощи рук. В конце забрать обруч с бедра……………………………………………………10р  - стоя закрутить обруч вокруг тела, наклониться назад в мост, сделать «рыбку» головой «нырнуть» в обруч, закончить в позиции лежа на полу…………………………………………………..……10р  - колесо с перекатом по руке назад за спину………………………………………………………10р  - лежа на животе, сделать плоский бросок назад на ноги, войти ногами в обруч….10р  - лежа на спине, вертушка на животе с кувырком назад, ноги через прямой шпагат……………………………………………..…..10р  Подкачка:  - пылесосы……………………....……………..…....50р  - прогибания назад на животе…….….......50р | 40мин |
| 13 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..…………………100р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..……………...20р  Основная часть:  Выполнить комплексы упражнений «ОФП и СФП с булавами»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..……………………….100с  Подкачка:  - пылесосы……………..……....……………………..50р  - прогибания назад на животе…….….…….50р  - реливе………………………………………..……..…100  - отжимания…………………………………….…..50р  Теория  В последние годы все давно привыкли, что в худ. гимнастике блистают спортсменки из России. Их победы стали уже настолько привычными, что этот вид спорта считается некоторыми уже чуть ли не национальным. И многие думают, что так было всегда. На самом деле это не так. худ. гимнастика, как олимпийская дисциплина, появилась сравнительно недавно, и в начале ее существования, а именно, тридцать лет назад, для наших спортсменок все было не так радужно, как сегодня.  Олимпийская история художественной гимнастики  После завершения Олимпийских Игр 1980-го года было принято решение на следующем турнире участвовать представителям художественной гимнастики. То есть, история олимпийской худ. гимнастики, по сути, началась с 1984-го года. К сожалению, но представительницы нашей страны на те Игры не попали, так как со стороны СССР был объявлен бойкот, из-за того, что Американцы решили не отправлять свою сборную на московские Игры 1980-го года.  Вполне естественно, что первое золото в худ. гимнастике на Олимпиадах завоевала представительница другой страны. Ею стала канадка Лори Фанг. Наши же спортсменки, как и ряд поддерживающих СССР стран, создали и провели собственный турнир. Интересно, что и на нем представительницы Советского Союза не смогли одержать победу, так как в то время лидерами в этом виде спорта считались девушки из социалистической Болгарии.  Золотая эпоха для советских граций  Очередная Олимпиада была проведена уже после того, как прекратил свое существование СССР. В 1992-ом году на Игры была отправлена сборная СНГ. В команде по худ. гимнастике тогда блистали украинские спортсменки – Александра Тимошенко и Оксана Скалдина. Первой, в итоге, досталась золотая медаль, второе место завоевала гимнастка из Испании.  1996-й год. Приезжает уже полноценная сборная России. Честь страны в худ. гимнастике защищают Яна Батыршина и Амина Зарипова. К сожалению, произошла осечка и наши девушки удовлетворились только бронзой в групповом многоборье, и серебром в индивидуальном, полученным Яной Батыршиной.  Были сделаны выводы и после этого результаты сразу поменялись. 2000-й год – золото Юлии Барсуковой. 2004-й год – побеждает великолепная Алина Кабаева, а на втором месте оказывается еще одна россиянка – Ирина Чащина.  Олимпийские чемпионки  На пекинских Играх 2008-го года одерживает безоговорочную победу Евгения Канаева, бронза у Анны Бессоновой. Из Лондона-2012, россиянки увозят золото и серебро, которые достались все той же Канаевой и Даше Дмитриевой.  Последняя на данный момент Олимпиада в Рио, прошедшая в 2016-м году, в очередной раз подтвердила превосходство российский школы худ. гимнастики – золото завоевала Маргарита Мамун, а серебро – Яна Кудрявцева. Кроме того, наши девушки праздновали победу и в групповом многоборье. | 40мин |
| 15 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..………………..….100р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад……….……………….….……………..….50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо с наклоном вперед в складку…………………………..……….………………...30р  Основная часть:  Выполнить комплекс упражнений «Акробатика на месте и с продвижением».  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………………….100с  Работа со скакалкой, элементы, мастерства без больших бросков  - скакалка смотана в кольцо и одета на стопу левой ноги. Переворот назад со сменой ног, скакалка на стопе, после переворота забрать............................................................10р  - скакалка вдвое, скрестив руки одеть через голову на талию. Переворот назад, скакалка с талии перемещается шею во время переворота…………………………………………………..10р  - эшапе на колесе с ловлей конца скакалки нашею………………………………………………………..10р  - сидя с прямой ногой в сторону, скакалка лежит на ноге, вдвое. Кувырок назад с прямой ногой вверх, скакалка делает оборот вокруг ноги………………………………………………………………10р  - стоя, вращая скакалку над головой вправо, заводя скакалку за шею и зажав головой сделать переворот назад. Скакалка продолжая вращение цепляется за левую ногу. После переворота забрать скакалку с ноги…………..10р  - сидя на пятках, скакалка в четверо на стопе сзади. Сделать кувырок вперед с броском скакалки. Поймать после кувырка………………10р  - скакалка вдвое вокруг бедра, концы и середина вместе, нога поднята. Сделав резкое движение рукой по кругу и наклониться к ноге, сделать после колесо. Скакалка с ноги должна переместиться на шею во время колеса…….10р  - вращая скакалку справа, далее перевести в лево и одновременно засунуть ручки под колено левой ноги. Сделать колесо сохраняя согнутую ногу со скакалкой, приземлиться на ногу, скакалка продолжает вращение………..10р  - сидя на попе, скакалка в руках за концы. Кувырок назад, скакалка делает парус с проходом в скакалку на кувырке………………..10р  - скакалка вдвое на шее, стоя на колене. Прокрутив скакалку на шее, ручки поймать под ногой, сделать колесо с колена на одной руке………………………………………………………………10р  Подкачка:  - пылесосы…………………..……....……………....50р  - прогибания назад на животе…….….……...50р  - реливе……………………………………………..….…100 | 40мин |
| 17 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..…………………100р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад…………………………..50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..……………...20р  Основная часть:  Выполнить комплекс упражнений «ОФП и СФП с резиной»  Выполнить комплексы упражнений «Разминка с продвижением» и «Работа на середине»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..……….…………………….100с | 40мин |
| 19 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..………..………..…………………..100р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад…………………………..50р  Переводы рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..……………...20р  Основная часть:  Выполнить комплекс упражнений «ОФП и СФП№2»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..……………………………….100с  Выполнить комплекс упражнений «Ратота на середине»  Подкачка:  - пылесосы…………………..……....……….……....50р  - прогибания назад на животе…….….…….50р  - прыжки из упора присев……….………..…..50р  - реливе……………………………………………..……100  - отжимания……………………………………………..50 | 40мин |
| 20 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..………………….100р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед и назад……….………………..………….50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо…………………………..20р  Основная часть:  Выполнение комплекса упражнений «ОФП и СФП с мячом»  Растяжка. Шпагаты: вперед, в сторону, назад со стены вертикально….…………..100с  Работа над прыжками:  - с прямыми ногами толчком вверх на двух ногах………………………………….…………..………20р  - с согнутыми ногами………………………….…20р  - соте, (прыжки по V позиции правая, левая нога впереди)………………………………………...30р  - асамбле (прыжки махом ноги в сторону с приземлением в V позицию) ……………….10р  - разножки (правая, левая)……………...…..10р  - «Блоха» на правую, левую ногу  - наскок касаясь………………………………..…..20р  - наскок касаясь кольцо………………………..10р  - наскок касаясь лежа….………………………..10р  - наскок кольцо двумя……………………………20р  Подкачка:  - пылесосы…………………..……....……………....50р  - прогибания назад на животе…….….…….50р  - реливе…………………………………………..……100  - отжимания……………………………………………..50 | 40мин |
| 22 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  Вперед…………………………………..………….……………..100р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо………………………….…..30р Основная часть:  Выполнение комплекса упражнений «Волновая разминка»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………….…….…………………..100с  Работа над поворотами, правая, левая:  - шене (на 1, 2,3 круга)………………….………..10р  - поворот в пассе (на 1, 2,3 круга)…………10р  - поворот фуэте (на 2,3,4 круга)……….…….10р  - поворот с ногой в перед……………………….10р  - поворот с ногой вперед на 90гр………..…10р  - поворот в аттетюде………………………......…10р  - поворот в кольцо…..……………………………..10р  - поворот в ласточке (планше)…..……..……10р  Подкачка:  - пылесосы…………………..…....………………....50р  - прогибания назад на животе…….….…..….50р  - реливе……………………………………………..….…100  - отжимания…………………………………………..50р | 40мин |
| 24 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..………………….100р  Прыдки через вдвое сложенную скакалку.........................................................30р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо с наклоном вперед в складку…………………………..……….………………...30р  Основная часть:  Выполнить комплекс упражнений «ОФП и СФП со скакалкой»  Растяжка. Шпагаты: вперед, в сторону, назад со стены вертикально….…….……..100с  Работа с обручем (правая и левая рука):  - обруч зажат между шеей и пяткой правой ноги сзади, сделать переворот вперед со сменой ног, левой ногой войти в обруч, взять обруч руками……………………………….10р  - вертушка обруча на животе на перевороте назад, правой ногой войти в обруч………..10р  - сидя на полу, нога вверх, закрутить на ноге обруч и сделать кувырок назад, взять обруч с ноги…………………………….………...10р  - кувырок вперед с проходом в обруч, сидя на пятках, правой ногой наступить на обруч……………………………………………………..10р  - стоя на коленях делая перекат по руке назад на спину, сделать перекат вперед в стойку на лопатках с перекатом через плече, ногами поймать обруч…………....10р  - небольшой плоский бросок обруча, с прыжком касаясь войти в обруч без помощи. В конце забрать обруч с бедра……………………………………………………10р  - стоя закрутить обруч вокруг тела, наклониться назад в мост, сделать «рыбку» головой «нырнуть» в обруч, закончить в позиции лежа на полу…………………………………………………..……10р  - колесо с перекатом по руке назад за спину………………………………………………………10р  - лежа на животе, сделать плоский бросок назад на ноги, войти ногами в обруч…..10р  - лежа на спине, вертушка на животе с кувырком назад, ноги через прямой шпагат……………………………………………..…..10р  Подкачка:  - пылесосы……………………....……………..…....50р  - прогибания назад на животе…….….......50р | 40мин |
| 26 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..…………………100р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад………………………..50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..……………...20р  Основная часть:  Выполнить комплекс упражнений «ОФП и СФП с булавами»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..……………………….100с  Подкачка:  - пылесосы……………..……....……………………..50р  - прогибания назад на животе…….….…….50р  - реливе………………………………………..……..…100  - отжимания…………………………………….…..50р  Теория «Дыхательная и кровеносная системы. Строение и функции.  **Дыхательная и кровеносная системы человека** неразрывно связаны, так как отвечают за одну и ту же важную функцию – **насыщение каждой клетки организма кислородом**, без которого невозможна жизнь человеческого организма.  **Дыхание**– это жизненно-важный процесс, благодаря которому все ткани и органы человека насыщаются кислородом, а углекислый газ – продукт жизнедеятельности клетки – выводится наружу.  **Дыхательная система** начинается в **носоглотке**, продолжается **трахеей**, после чего воздух через **бронхи**попадает в **легкие**– парный орган дыхания, обеспечивающий газообмен. В легком бронхи разветвляются, создавая так называемое **бронхиальное дерево**. На конце каждой «веточки» этого дерева находятся небольшие пузырьки – **альвеолы**, в которых и происходит **газообмен**благодаря густой сети капилляров, которой усеяна поверхность альвеол.  **Кровеносная система** человека состоит из **сердечно-сосудистой системы**, которая обеспечивает **кровообращение**, а также **кроветворных органов**, к которым относится**красный костный мозг**. Также во время внутриутробного развития человека кроветворную функцию выполняет печень и селезенка.  Кровообращение человека обеспечивается благодаря **сердцу**– мышечному органу, который прогоняет **кровь**по двум кругам кровообращения:  - **малому кругу кровообращения** (легочному);  - **большому кругу кровообращения**.  **Малый круг кровообращения** начинается в правом желудочке и заканчивается в левом предсердии. Малый круг кровообращения прогоняет кровь, насыщенную углекислотой, через легкие, где происходит газообмен и насыщение кислородом.  **Большой круг кровообращения** начинается в левом желудочке и заканчивается в правом предсердии. Большой круг кровообращения забирает артериальную кровь (насыщенную кислородом) и прогоняет ее через все артерии, сосуды и капилляры тела для того, чтобы насытить каждую клетку кислородом. Кровь человека полностью разделяется на венозную (насыщенную углекислым газом) и артериальную (насыщенную кислородом) в сердце за счет хорошо развитой системы клапанов.  Кроме крови, есть еще одна жизненно-важная жидкость – **лимфа**. Лимфа – это вязкая бесцветная жидкость, в которой содержится большое число **лейкоцитов**. Лимфа принимает активное участие в защитных системах организма, в том числе и в образовании иммунитета – устойчивости человека к болезням. **Лимфатическая система** обеспечивает **лимфообращение**– циркулирование лимфы в организме. В отличие от крови, лимфа движется от кончиков пальцев к сердцу, только в одном направлении. | 40мин |
| 27 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..………………..….100р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад……….……………….….……………..….50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо с наклоном вперед в складку…………………………..…….…………………...30р  Основная часть:  Выполнить комплекс упражнений «Акробатика на месте и с продвижением».  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..……………………………….100с  Работа со скакалкой, элементы, мастерства без больших бросков  - скакалка смотана в кольцо и одета на стопу левой ноги. Переворот назад со сменой ног, скакалка на стопе, после переворота забрать............................................................10р  - скакалка вдвое, скрестив руки одеть через голову на талию. Переворот назад, скакалка с талии перемещается шею во время переворота…………………………………………………..10р  - эшапе на колесе с ловлей конца скакалки нашею…………………………………………………………..10р  - сидя с прямой ногой в сторону, скакалка лежит на ноге, вдвое. Кувырок назад с прямой ногой вверх, скакалка делает оборот вокруг ноги………………………………………………………………10р  - стоя, вращая скакалку над головой вправо, заводя скакалку за шею и зажав головой сделать переворот назад. Скакалка продолжая вращение цепляется за левую ногу. После переворота забрать скакалку с ноги…………..10р  - сидя на пятках, скакалка в четверо на стопе сзади. Сделать кувырок вперед с броском скакалки. Поймать после кувырка………………10р  - скакалка вдвое вокруг бедра, концы и середина вместе, нога поднята. Сделав резкое движение рукой по кругу и наклониться к ноге, сделать после колесо. Скакалка с ноги должна переместиться на шею во время колеса…….10р  - вращая скакалку справа, далее перевести в лево и одновременно засунуть ручки под колено левой ноги. Сделать колесо сохраняя согнутую ногу со скакалкой, приземлиться на ногу, скакалка продолжает вращение………..10р  - сидя на попе, скакалка в руках за концы. Кувырок назад, скакалка делает парус с проходом в скакалку на кувырке………………..10р  - скакалка вдвое на шее, стоя на колене. Прокрутив скакалку на шее, ручки поймать под ногой, сделать колесо с колена на одной руке………………………………………………………………10р  Подкачка:  - пылесосы…………………..……....……………....50р  - прогибания назад на животе…….….……...50р  - реливе……………………………………………..….…100 | 40мин |
| 29 апреля | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..…………………100р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад…………………………..50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..……………...20р  Основная часть:  Выполнить комплексы упражнений «ОФП и СФП с резиной»  Выполнить комплексы упражнений «Разминка с продвижением» и «Работа на середине»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..……….…………………….100с | 40мин |