**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Художественная гимнастика»

 **группа «УТ-4» в период с 06.05.2020 по 08.05.2020**

Тренер-преподаватель – **Щепетова Ольга Николаевна**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятий** | Время |
| 6 мая  | Подготовительная часть:Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..………..………..…………………..100рБег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад…………………………..50рПереводы рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..……………...20рОсновная часть:Выполнить комплекс упражнений «ОФП и СФП№2»Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………….……….100сВыполнить комплекс упражнений «Ратота на середине»Подкачка:- пылесосы…………………..……....……………....50р- прогибания назад на животе…….….…….50р- прыжки из упора присев……….………..…..50р- реливе……………………………………………..……100- отжимания……………………………………………..50 | 40мин |
| 8 мая  | Подготовительная часть:Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..………………….100рПрыжки через вдвое сложенную скакалку…….. ……….……………….….………….50рПеревод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо…………………………..20рОсновная часть:Выполнение комплекса упражнений «ОФП и СФП с мячом»Растяжка. Шпагаты: вперед, в сторону, назад со стены вертикально….…………..100сРабота 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……………………………20рПодкачка:- пылесосы…………………..……....……………....50р- прогибания назад на животе…….……….50р- реливе…………………………………………..……100- отжимания……………………………………………..50 | 40мин |