

# План-конспект тренировочного занятия в период режима повышенной готовности по художественной гимнастике для группы СО 1 года обучения

## Вторник

**Задача:** 1. Обучить технике равновесия на одной ноге.

2. Совершенствовать гибкость, вестибулярную устойчивость, укрепить мышцы.

3. Выполнение базовых упражнений с предметом.

**Инвентарь:** толстая книга, стул, скакалка.

**Место проведения:** Просторная комната. Проведен инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях.

**Дата проведения:** 12 мая.

**Конспект составил:** Лукманова Л.Б.

## Подготовительная часть

1. Бег:

- обычный;
- подскоки;
- с захлестом;
- галоп боком, прямо.

2. Ходьба (колени прямые, спина прямая):

- на полупальцах, руки в стороны;
- на пятках, руки за спиной;
- на подъемах, руки в стороны.

Восстановить дыхание.

3. Разминка на месте:

Повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад.

Круговые вращения головой.

Поднимание плеч вверх-вниз, прокручивание плеч вперед-назад.

Прыжки 360 градусов (в прыжке выпрямляемся, руки уходят наверх).

И.п.- стойка ноги вместе:

- руки наверх, волна;
- руки в стороны, волна;
- волна с прогибом вперед;
- волна с прогибом назад.

И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс:

- наклоны туловища вперед и назад с прогибом;
- наклоны туловища в стороны.

И.п. – ноги вместе:

- наклоны вперед до касания пола руками;
- упор стоя согнувшись;
- наклоны вперед с полным опусканием ладони на пол – стоя на книжке.

И.п. - упор присев:

- становимся на подъемы (руками держимся об пол за спиной, далее руки уводим в стороны).

4. Партер:

И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки (стопы работают вместе, по очереди, круговые);

И.п. - сед: - сжимать и разжимать пальцы ног.

И.п. – сед, пятки вместе, колени согнуты в стороны («бабочка»):

- руки на колени и опускаем их до пола;
- складка вперед.

И.п. – сед, ноги врозь:

- складка к правой ноге;
- складка к левой ноге;
- складка к полу вперед.

И.п. – сед, ноги вместе:

- складка вперед
- ловим пятки и опускаем локти, колени не сгибаем
- ловим за пальцы и тянем на себя, отрывая пятки от пола.

И.п. – лежа на животе, колени согнутые в стороны, пятки вместе («лягушка»).

И.п. - лежа на животе, колени согнутые в стороны, пятки чуть в стороны, носочки развернуты в стороны («крабик»).

Шпагаты (продольный на правую и левую, поперечный). Кто дотянул – тянут с высоты (книга, стул, диван).

И.п. - упор стоя на коленях: прогиб вверх-вниз («кошечка»).

И.п. – упор стоя на коленях: махи прямой ногой (правой – левой).

И.п. – упор стоя на коленях: махи согнутой ногой до головы правой и левой («кольцо»).

И.п. - упор лежа на бедрах: прогиб назад, согнуть колени («рыбка»).

И.п. - лежа на животе руки вытянуть вперед: одновременный подъем рук и ног («лодочка»).

И.п. – лежа на бедрах, оттолкнуться руками: руки уходят назад ладонями вниз, голова прямая, стопы опустить полностью на пол («качалочка»):

- поймать руками, притягивая к себе стопы;
- с уходом на мост.

И.п. - лежа на животе, захват каждой рукой одноименной ноги за щиколотки: подъем бедер и подбородка вверх («корзиночка»).

И.п. - лежа на спине: стойка на лопатках («свечка»).

И.п. - лежа на спине: мост (кто может, встает на мост стоя):

- ноги двигать ближе к рукам;
- поднимать согнутую правую и левую ногу (5 сек);
- поднимать прямую правую и левую ногу (5 сек);
- опуститься на локти и сделать плавный перекат на живот.

И.п. – стоя на коленях: мост (можно с выкрутом или лежа).

- опуститься на локти и на колени, голову прогнуть под спину, руками достать до колен.

### **Основная часть. Равновесие «цапелька» и «аттитюд».**

1. Равновесная подготовка на двух ногах:

И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны (используем книгу):

- подъем на полупальцы;
- держаться на полупальцах с закрытыми глазами.

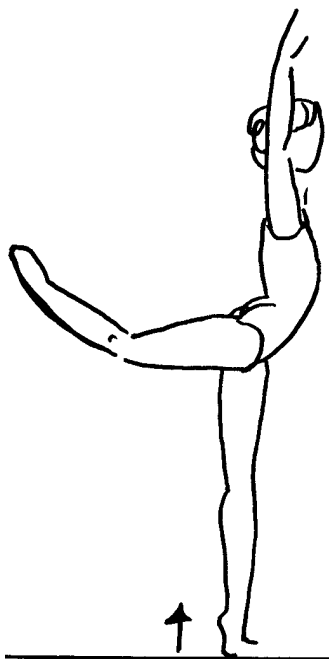
2. Равновесная подготовка на одной ноге (цапелька):

И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны:

- правую вперед на пассе;
- подъем на полупалец на левой;
- держим равновесие на левой;
- левую вперед на пассе;
- подъем на полупалец на правой;
- держим равновесие на правой.

Не сходить с места, не прыгать, вытягиваться вверх, втянуть живот и ягодицы. Опорное колено и руки прямые, стопа ноги наверху натянута (возле колена). Опирается на большой и средний палец опорной ноги.

### 3. Равновесная подготовка на одной ноге (аттитюд):



Полусогнутую ногу уводим назад, колено смотрит в бок (не вниз и не вверх!), стопа натянутая чуть выше уровня колена. Между опорной и поднятой ногой не меньше 90 градусов. Смотреть прямо перед собой, шею вытягивать, спину держать ровно (не поворачиваться набок!), опорная ножка прямая.

И.п. - стойка ноги вместе, руками держимся за стул или стену:

- правую ногу уводим назад;
- подъем на полупалец на левой;
- держим равновесие на левой;
- левую ногу уводим назад;
- подъем на полупалец на правой;
- дежим равновесие на правой.

Далее повторить только без опоры, руки вытянуть наверх.

### 4. Прыжковая подготовка на месте:

И.п. - стойка руки на поясе:

- полу-присед;
- прыжок вверх, ноги прямые;
- приземление в полу-присед.

Тянуть стопы и колени. Толкаться выше, приземление амортизировать.

### 5. Предметная подготовка со скакалкой (отрабатывать на правой и левой):

- Вращение (вперед и назад, скрестно вперед и назад).
- Прыжки через скакалку.
- Эшаппе.
- Эшаппе сзади.
- Бросок и ловля одной рукой вдвое – вчетверо сложенной скакалки.
- Бросок стопой вдвое – вчетверо сложенной скакалки и ловля под колено.
- Бросок и ловля одной рукой прямую скакалку.
- Бросок и ловля одной ногой прямую скакалку.
- Вращение вперед и бросок верх, ловля рукой.
- Манипуляции со скакалкой.

Вытягивать шею, держаться ровно, рука напряженная и прямая, держать и ловить за узлы.

## Заключительная часть

ОФП:

### 1) Упражнение на мышцы брюшного пресса:

И.п. - лежа на спине, руки за головой:

1-подъем туловища до вертикали; 2-и.п.

2) Упражнения для различной группы мышц (планка на локтях):

- И.п. - упор лежа с опорой на локтях и носки выпрямленных ног. Расстояние между ногами на ширине бедер.
- Расположить руки на уровне грудной клетки. Расстояние между ними — чуть шире плеч.
- Положение позвоночника и таза — нейтральное: опустить копчик вниз, чтобы убрать поясничный прогиб. Втянуть живот. Напрячь ягодицы. Туловище и поясница — на одной линии.
- Расправить грудь, лопатки слегка опущены и сведены. Макушкой головы потянуться вперед, пятками — назад. Напрячь ноги. Распределить вес на точки опоры. Направить взгляд между ладонями.

Встать и сделать 3 глубоких вдоха.

### **Занятие закончено**

Всем родителям обратить внимание на обстановку в комнате, чтобы ничего не мешало занятию ребенка. Приступать к занятию гимнастика должна с убранными волосами и в определенной форме одежды, иметь коврик, наколенники. Обязательно после занятия помыть руки и проветрить комнату.

# План-конспект тренировочного занятия в период режима повышенной готовности по художественной гимнастике для группы СО 1 года обучения

## Четверг

**Задача:** 1. Обучить технике равновесия на одной ноге.

2. Совершенствовать гибкость, вестибулярную устойчивость, укрепить мышцы.

3. Выполнение базовых упражнений с предметом.

**Инвентарь:** толстая книга, стул, мяч.

**Место проведения:** Просторная комната. Проведен инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях.

**Дата проведения:** 14 мая.

**Конспект составил:** Лукманова Л.Б.

### Подготовительная часть

1. Бег:

- обычный;
- подскоки;
- с захлестом;
- галоп боком, прямо.

2. Ходьба (колени прямые, спина прямая):

- на полупальцах, руки в стороны;
- на пятках, руки за спиной;
- на подъемах, руки в стороны.

Восстановить дыхание.

3. Разминка на месте:

Повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад.

Круговые вращения головой.

Поднимание плеч вверх-вниз, прокручивание плеч вперед-назад.

Прыжки 360 градусов (в прыжке выпрямляемся, руки уходят вверх).

И.п.- стойка ноги вместе:

- руки вверх, волна;
- руки в стороны, волна;
- волна с прогибом вперед;
- волна с прогибом назад.

И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс:

- наклоны туловища вперед и назад с прогибом;
- наклоны туловища в стороны.

И.п. – ноги вместе:

- наклоны вперед до касания пола руками;
- упор стоя согнувшись;
- наклоны вперед с полным опусканием ладони на пол – стоя на книжке.

И.п. - упор присев:

- становимся на подъемы (руками держимся об пол за спиной, далее руки уводим в стороны).

4. Партер:

И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки (стопы работают вместе, по очереди, круговые);

И.п. - сед: - сжимать и разжимать пальцы ног.

И.п. – сед, пятки вместе, колени согнуты в стороны («бабочка»):

- руки на колени и опускаем их до пола;
- складка вперед.

И.п. – сед, ноги врозь:

- складка к правой ноге;
- складка к левой ноге;
- складка к полу вперед.

И.п. – сед, ноги вместе:

- складка вперед
- ловим пятки и опускаем локти, колени не сгибаем
- ловим за пальцы и тянем на себя, отрывая пятки от пола.

И.п. – лежа на животе, колени согнутые в стороны, пятки вместе («лягушка»).

И.п. - лежа на животе, колени согнутые в стороны, пятки чуть в стороны, носочки развернуты в стороны («крабик»).

Шпагаты (продольный на правую и левую, поперечный). Кто дотянул – тянут с высоты (книга, стул, диван).

И.п. - упор стоя на коленях: прогиб вверх-вниз («кошечка»).

И.п. – упор стоя на коленях: махи прямой ногой (правой – левой).

И.п. – упор стоя на коленях: махи согнутой ногой до головы правой и левой («кольцо»).

И.п. - упор лежа на бедрах: прогиб назад, согнуть колени («рыбка»).

И.п. - лежа на животе руки вытянуть вперед: одновременный подъем рук и ног («лодочка»).

И.п. – лежа на бедрах, оттолкнуться руками: руки уходят назад ладонями вниз, голова прямая, стопы опустить полностью на пол («качалочка»):

- поймать руками, притягивая к себе стопы;
- с уходом на мост.

И.п. - лежа на животе, захват каждой рукой одноименной ноги за щиколотки: подъем бедер и подбородка вверх («корзиночка»).

И.п. - лежа на спине: стойка на лопатках («свечка»).

И.п. - лежа на спине: мост (кто может, встает на мост стоя):

- ноги двигать ближе к рукам;
- поднимать согнутую правую и левую ногу (5 сек);
- поднимать прямую правую и левую ногу (5 сек);
- опуститься на локти и сделать плавный перекаат на живот.

И.п. – стоя на коленях: мост (можно с выкрутом или лежа).

- опуститься на локти и на колени, голову прогнуть под спину, руками достать до колен.

### **Основная часть. Равновесие «цапелька» и «аттитюд».**

1. Равновесная подготовка на двух ногах:

И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны (используем книгу):

- подъем на полупальцы;
- держаться на полупальцах с закрытыми глазами.

2. Равновесная подготовка на одной ноге (цапелька):

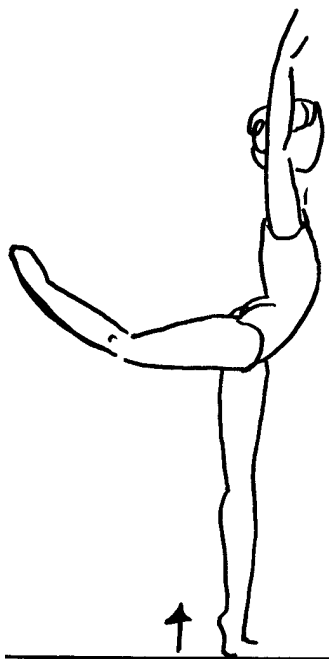
И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны:

- правую вперед на пассе;
- подъем на полупалец на левой;
- держим равновесие на левой;
- левую вперед на пассе;
- подъем на полупалец на правой;
- держим равновесие на правой.

Не сходить с места, не прыгать, вытягиваться вверх, втянуть живот и ягодицы. Опорное колено и руки прямые, стопа ноги наверху натянута (возле колена). Опирается на большой и средний палец опорной ноги.



### 3. Равновесная подготовка на одной ноге (аттитюд):



Полусогнутую ногу уводим назад, колено смотрит в бок (не вниз и не вверх!), стопа натянутая чуть выше уровня колена. Между опорной и поднятой ногой не меньше 90 градусов. Смотреть прямо перед собой, шею вытягивать, спину держать ровно (не поворачиваться набок!), опорная ножка прямая.

И.п. - стойка ноги вместе, руками держимся за стул или стену:

- правую ногу уводим назад;
- подъем на полупалец на левой;
- держим равновесие на левой;
- левую ногу уводим назад;
- подъем на полупалец на правой;
- дежим равновесие на правой.

Далее повторить только без опоры, руки вытянуть наверх.

### 4. Прыжковая подготовка на месте:

И.п. - стойка руки на поясе:

- полу-присед;
- прыжок вверх, ноги прямые;
- приземление в полу-присед.

Тянуть стопы и колени. Толкаться выше, приземление амортизировать.

### 5. Предметная подготовка с мячом (отрабатывать на правой и левой)::

- Вращение мяча двумя руками.
- Отбивы об пол.
- Перекат по рукам впереди и сзади (руки в стороны).
- Перекат по рукам впереди (руки вытянуты вперед).
- Вращение на пальцах.
- Бросок и ловля одной рукой.
- Перекат с рук на спину и выкат обратно.
- Отбив об колено, запястья.
- Покат по ногам (и.п. сидя, ноги вместе, носочки натянуты, спина и колени прямые).
- Бросок и ловля коленями (и.п. сидя, колени согнуты), также ловля под колени.

Вытягивать шею, держаться ровно, рука напряженная и прямая, ловить только кистями.

## Заключительная часть

ОФП:

### 1) Упражнение на мышцы брюшного пресса:

И.п. - лежа на спине, руки за головой:

1-подъем туловища до вертикали; 2-и.п.

2) Упражнения для различной группы мышц (планка на локтях):

- И.п. - упор лежа с опорой на локтях и носки выпрямленных ног. Расстояние между ногами на ширине бедер.
- Расположить руки на уровне грудной клетки. Расстояние между ними — чуть шире плеч.
- Положение позвоночника и таза — нейтральное: опустить копчик вниз, чтобы убрать поясничный прогиб. Втянуть живот. Напрячь ягодицы. Туловище и поясница — на одной линии.
- Расправить грудь, лопатки слегка опущены и сведены. Макушкой головы потянуться вперед, пятками — назад. Напрячь ноги. Распределить вес на точки опоры. Направить взгляд между ладонями.

Встать и сделать 3 глубоких вдоха.

### **Занятие закончено**

Всем родителям обратить внимание на обстановку в комнате, чтобы ничего не мешало занятию ребенка. Приступать к занятию гимнастика должна с убранными волосами и в определенной форме одежды, иметь коврик, наколенники. Обязательно после занятия помыть руки и проветрить комнату.

# План-конспект тренировочного занятия в период режима повышенной готовности по художественной гимнастике для группы СО 1 года обучения

## Суббота

**Задача:** 1. Обучить технике равновесия на одной ноге.

2. Совершенствовать гибкость, вестибулярную устойчивость, укрепить мышцы.

3. Выполнение базовых упражнений с предметом.

**Инвентарь:** толстая книга, стул, обруч.

**Место проведения:** Просторная комната. Проведен инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях.

**Дата проведения:** 16 мая.

**Конспект составил:** Лукманова Л.Б.

### Подготовительная часть

1. Бег:

- обычный;
- подскоки;
- с захлестом;
- галоп боком, прямо.

2. Ходьба (колени прямые, спина прямая):

- на полупальцах, руки в стороны;
- на пятках, руки за спиной;
- на подъемах, руки в стороны.

Восстановить дыхание.

3. Разминка на месте:

Повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад.

Круговые вращения головой.

Поднимание плеч вверх-вниз, прокручивание плеч вперед-назад.

Прыжки 360 градусов (в прыжке выпрямляемся, руки уходят вверх).

И.п.- стойка ноги вместе:

- руки вверх, волна;
- руки в стороны, волна;
- волна с прогибом вперед;
- волна с прогибом назад.

И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс:

- наклоны туловища вперед и назад с прогибом;
- наклоны туловища в стороны.

И.п. – ноги вместе:

- наклоны вперед до касания пола руками;
- упор стоя согнувшись;
- наклоны вперед с полным опусканием ладони на пол – стоя на книжке.

И.п. - упор присев:

- становимся на подъемы (руками держимся об пол за спиной, далее руки уводим в стороны).

4. Партер:

И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки (стопы работают вместе, по очереди, круговые);

И.п. - сед: - сжимать и разжимать пальцы ног.

И.п. – сед, пятки вместе, колени согнуты в стороны («бабочка»):

- руки на колени и опускаем их до пола;
- складка вперед.

И.п. – сед, ноги врозь:

- складка к правой ноге;
- складка к левой ноге;
- складка к полу вперед.

И.п. – сед, ноги вместе:

- складка вперед
- ловим пятки и опускаем локти, колени не сгибаем
- ловим за пальцы и тянем на себя, отрывая пятки от пола.

И.п. – лежа на животе, колени согнутые в стороны, пятки вместе («лягушка»).

И.п. - лежа на животе, колени согнутые в стороны, пятки чуть в стороны, носочки развернуты в стороны («крабик»).

Шпагаты (продольный на правую и левую, поперечный). Кто дотянул – тянут с высоты (книга, стул, диван).

И.п. - упор стоя на коленях: прогиб вверх-вниз («кошечка»).

И.п. – упор стоя на коленях: махи прямой ногой (правой – левой).

И.п. – упор стоя на коленях: махи согнутой ногой до головы правой и левой («кольцо»).

И.п. - упор лежа на бедрах: прогиб назад, согнуть колени («рыбка»).

И.п. - лежа на животе руки вытянуть вперед: одновременный подъем рук и ног («лодочка»).

И.п. – лежа на бедрах, оттолкнуться руками: руки уходят назад ладонями вниз, голова прямая, стопы опустить полностью на пол («качалочка»):

- поймать руками, притягивая к себе стопы;
- с уходом на мост.

И.п. - лежа на животе, захват каждой рукой одноименной ноги за щиколотки: подъем бедер и подбородка вверх («корзиночка»).

И.п. - лежа на спине: стойка на лопатках («свечка»).

И.п. - лежа на спине: мост (кто может, встает на мост стоя):

- ноги двигать ближе к рукам;
- поднимать согнутую правую и левую ногу (5 сек);
- поднимать прямую правую и левую ногу (5 сек);
- опуститься на локти и сделать плавный перекал на живот.

И.п. – стоя на коленях: мост (можно с выкрутом или лежа).

- опуститься на локти и на колени, голову прогнуть под спину, руками достать до колен.

### **Основная часть. Равновесие «цапелька» и «аттитюд».**

1. Равновесная подготовка на двух ногах:

И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны (используем книгу):

- подъем на полупальцы;
- держаться на полупальцах с закрытыми глазами.

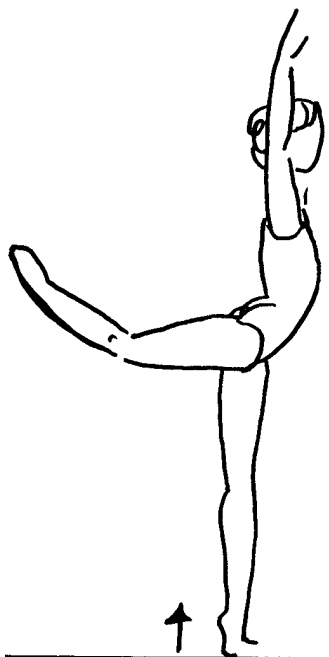
2. Равновесная подготовка на одной ноге (цапелька):

И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны:

- правую вперед на пассе;
- подъем на полупалец на левой;
- держим равновесие на левой;
- левую вперед на пассе;
- подъем на полупалец на правой;
- держим равновесие на правой.

Не сходить с места, не прыгать, вытягиваться вверх, втянуть живот и ягодицы. Опорное колено и руки прямые, стопа ноги наверху натянута (возле колена). Опирается на большой и средний палец опорной ноги.

### 3. Равновесная подготовка на одной ноге (аттитюд):



Полусогнутую ногу уводим назад, колено смотрит в бок (не вниз и не вверх!), стопа натянутая чуть выше уровня колена. Между опорной и поднятой ногой не меньше 90 градусов. Смотреть прямо перед собой, шею вытягивать, спину держать ровно (не поворачиваться набок!), опорная ножка прямая.

И.п. - стойка ноги вместе, руками держимся за стул или стену:

- правую ногу уводим назад;
- подъем на полупалец на левой;
- держим равновесие на левой;
- левую ногу уводим назад;
- подъем на полупалец на правой;
- дежим равновесие на правой.

Далее повторить только без опоры, руки вытянуть наверх.

### 4. Прыжковая подготовка на месте:

И.п. - стойка руки на поясе:

- полу-присед;
- прыжок вверх, ноги прямые;
- приземление в полу-присед.

Тянуть стопы и колени. Толкаться выше, приземление амортизировать.

### 5. Предметная подготовка с обручем (отрабатывать на правой и левой)::

- Вращение на шее.
- Вращение на талии.
- Вращение на коленях.
- Вращение на стопе с места и с шагами.
- Вращение на кисти, руки вытянуть в стороны (руки вытянуть вперед).
- Вращение наверху с плавной сменой рук без остановки обруча.
- Вертушка на полу.
- Обратный кат.
- Подброс обруча вокруг фронтальной оси на пол-оборота.
- Прыжки через обруч вперед и назад.

Вытягивать шею, держаться ровно, рука напряженная и прямая, ловить только кистями.

## Заключительная часть

ОФП:

### 1) Упражнение на мышцы брюшного пресса:

И.п. - лежа на спине, руки за головой:

1-подъем туловища до вертикали; 2-и.п.

2) Упражнения для различной группы мышц (планка на локтях):

- И.п. - упор лежа с опорой на локтях и носки выпрямленных ног. Расстояние между ногами на ширине бедер.
- Расположить руки на уровне грудной клетки. Расстояние между ними — чуть шире плеч.
- Положение позвоночника и таза — нейтральное: опустить копчик вниз, чтобы убрать поясничный прогиб. Втянуть живот. Напрячь ягодицы. Туловище и поясница — на одной линии.
- Расправить грудь, лопатки слегка опущены и сведены. Макушкой головы потянуться вперед, пятками — назад. Напрячь ноги. Распределить вес на точки опоры. Направить взгляд между ладонями.

Встать и сделать 3 глубоких вдоха.

### **Занятие закончено**

Всем родителям обратить внимание на обстановку в комнате, чтобы ничего не мешало занятию ребенка. Приступать к занятию гимнастика должна с убранными волосами и в определенной форме одежды, иметь коврик, наколенники. Обязательно после занятия помыть руки и проветрить комнату.