

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

Понедельник

Задача: 1. Освоить динамические акробатические элементы.

2. Совершенствовать гибкость, динамическую и статическую силу мышц рук, ног, спины и живота, укрепить мышцы стопы и голени. Улучшить вестибулярную устойчивость.

3. Выполнение базовых упражнений с предметом. Домашнее задание - изучать и практиковать легкие мастерства.

Инвентарь: толстая книга, стул, скакалка, обруч.

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

Дата проведения: 27 апреля.

Конспект составил: Лукманова Л.Б.

Подготовительная часть

1. Бег:

- обычный;
- с захлестом;
- приставные правым и левым боком;
- приставные на правую и левую ногу 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, поочередно одним и другим плечом, прокручивание плеч вперед-назад.

Круговые движения, ножницы и махи руками.

С помощью скакалки прокручивание рук (плеч) вперед и назад.

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

Скрестить ноги и спиральный поворот на полупальцах, руки в стороны (360 градусов).

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;
- круговые вращения тазом;
- складка вперед (ноги и спина прямые).

И.п. – ноги вместе:

- наклоны вперед до касания пола руками;
- наклоны вперед с полным опусканием ладони на пол – стоя на книжке;
- складка вперед (ноги и спина прямые).

И.п. - упор присев:

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

Становимся на подъемы, держась об стену (спина и колени прямые).

4. Партер:

И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки (стопы работают вместе, по очереди, круговые и волновые движения, сжимать и разжимать пальцы ног). Колени втянуть, пятки оторвать от пола, спина ровная, шея вытянутая.

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, пятки отрываем от пола;
- ловим за пальцы и тянем на себя.

И.п. – лежа на животе, колени согнутые в стороны:

- пятки вместе («лягушка»);

- пятки чуть в сторону, носки развернуть в стороны («крабик»).

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

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

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

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

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;
- выпрямить колени;
- поднять ноги под углом 45 градусов;
- с уходом на мост.

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

- опуститься на локти и выпрямить колени, поддаваясь вперед;
- опуститься на локти и на колени, голову прогнуть под спину, руками достать до колен;
- опуститься на локти и сделать плавный перекат на живот.

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

Основная часть. Динамические акробатические элементы.

1. Кувырок вперед.

И.п. - упор присев:

- разгибая ноги и перенося вес тела на руки, наклонить голову вперед до касания подбородком груди;
- толчок, выполнить переворот вперед до касания лопатками опоры в группировку лежа на спине;
- перекат в группировке - в положении группировки мягко перекатиться вперед с круглой спиной до касания пола стопами;
- выход из группировки в поперечный шпагат.



Группировка – положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклонённой на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Поза «согнувшись» – положение тела с выпрямленными и приближенными к груди ногами, голова наклонена на грудь, ладони у носков ног. Сгибание можно увеличивать за счёт захвата руками за голени сзади и притягивания туловища к ногам.

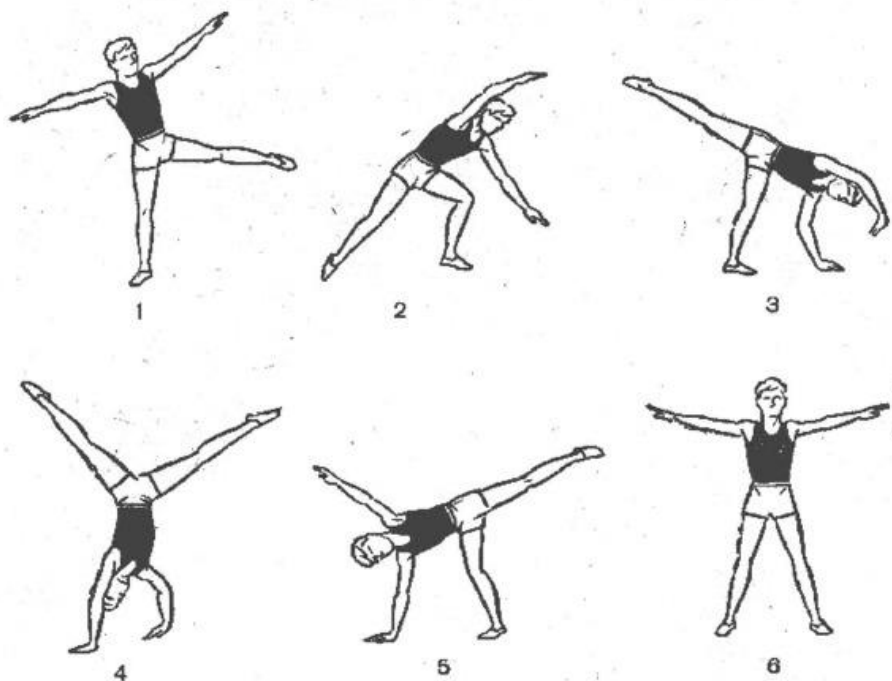
2. Кувырок назад.

И.п. – упор присев:

- группировка – округляется спина, подбородок прижимается плотно к груди, руками обхватывают голени ног;
- толчок и перекат – нужно интенсивно, плавно оттолкнуться ногами от пола и перекатиться на спину;
- переворот – в момент переката надо разомкнуть ноги, вытянуть и закинуть за голову (можно руками помогать туловищу, упираясь ладонями в пол).

3. Переворот в сторону («колесо»).

- Для начала следует ровно встать и пройти немного вперед для разгона.
- Теперь нужно опустить одну руку по направлению к полу, а вот другую наоборот – поднять вверх максимально, делая замах.
- Рукой, на которую делается опора, необходимо оттолкнуться от пола, а 2-ую поставить на эту же линию, 1 нога при этом уже будет поднята.
- Затем следует поднять и 2-ую ногу.
- После нужно вернуться в и.п., поставив на пол ногу, понятую вверх 2-ой и оторвав от пола руку, которая была опущена 1-ой, после 2-ую, а потом и 2-ую ногу.

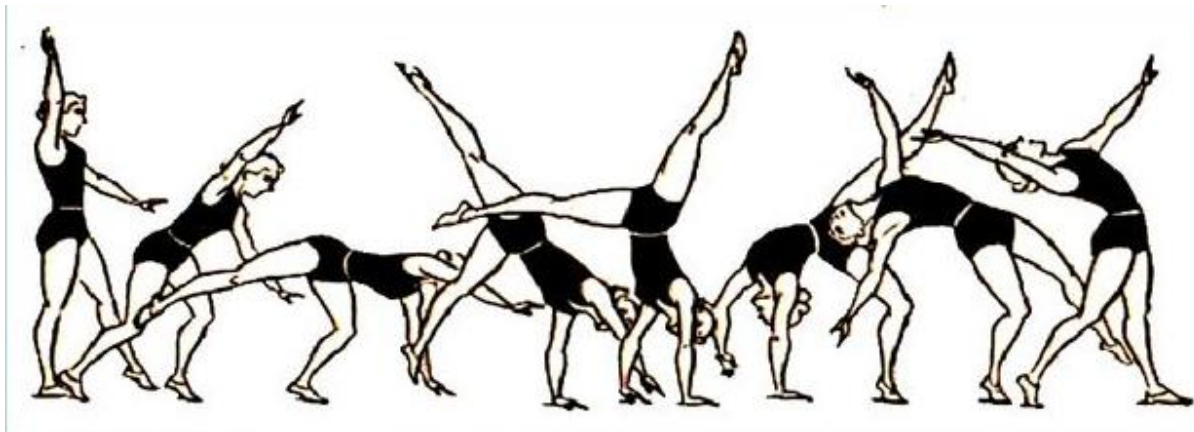


Выполняя упражнение, держаться нужно прямо (это касается как конечностей, так и корпуса). Ноги в согнутом положении намного сложнее будет перебросить. Изменив траекторию всего тела, они могут спровоцировать падение на бок, а ссутулившийся корпус намного снизит силу рук.

4. Переворот вперед.

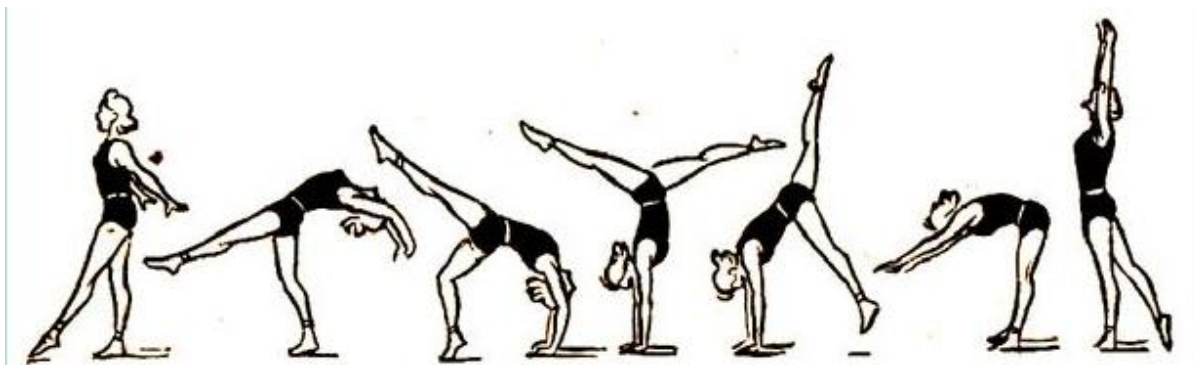
- Встать на руки, перевернуться, перейти в мостик и затем в упоре-мостике толкнуться руками и перекатом вернуться в стойку (возможно на две или на одну ногу).

Для начинающих, переворот осуществляется на локтях с выходом на мостик. Важно научиться делать толчок и перекидывать ноги (и.п. – упор на локтях и коленях).



5. Переворот назад.

- Перейти назад со стойки на мост, затем закинуть одну ногу, перевернуться и вернуться в стойку (возможно на две или на одну ногу).



6. 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.
- Вращение на кисти, 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.
- Прыжки в обруч.

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

Заключительная часть

ОФП:

1) Упражнения для мышц нижней части тела (приседание плие):

И.п. - встать, расставив ноги максимально широко (спина прямая).

1 – опуститься в плие, разводя колени в разные стороны, задержаться в этом положении;

2 - подняться в 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.

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 начальной подготовки 1 года обучения

Среда

Задача: 1. Освоить динамические акробатические элементы.

2. Совершенствовать гибкость, динамическую и статическую силу мышц рук, ног, спины и живота, укрепить мышцы стопы и голени. Улучшить вестибулярную устойчивость.

3. Выполнение базовых упражнений с предметом. Домашнее задание - изучать и практиковать легкие мастерства.

Инвентарь: толстая книга, стул, скакалка, мяч.

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

Дата проведения: 29 апреля.

Конспект составил: Лукманова Л.Б.

Подготовительная часть

1. Бег:

- обычный;
- с захлестом;
- приставные правым и левым боком;
- приставные на правую и левую ногу 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, поочередно одним и другим плечом, прокручивание плеч вперед-назад.

Круговые движения, ножницы и махи руками.

С помощью скакалки прокручивание рук (плеч) вперед и назад.

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

Скрестить ноги и спиральный поворот на полупальцах, руки в стороны (360 градусов).

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;
- круговые вращения тазом;
- складка вперед (ноги и спина прямые).

И.п. – ноги вместе:

- наклоны вперед до касания пола руками;
- наклоны вперед с полным опусканием ладони на пол – стоя на книжке;
- складка вперед (ноги и спина прямые).

И.п. - упор присев:

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

Становимся на подъемы, держась об стену (спина и колени прямые).

4. Партер:

И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки (стопы работают вместе, по очереди, круговые и волновые движения, сжимать и разжимать пальцы ног). Колени втянуть, пятки оторвать от пола, спина ровная, шея вытянутая.

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, пятки отрываем от пола;
- ловим за пальцы и тянем на себя.

И.п. – лежа на животе, колени согнутые в стороны:

- пятки вместе («лягушка»);

- пятки чуть в сторону, носки развернуть в стороны («крабик»).

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

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

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

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

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;
- выпрямить колени;
- поднять ноги под углом 45 градусов;
- с уходом на мост.

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

- опуститься на локти и выпрямить колени, поддаваясь вперед;
- опуститься на локти и на колени, голову прогнуть под спину, руками достать до колен;
- опуститься на локти и сделать плавный перекат на живот.

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

Основная часть. Динамические акробатические элементы.

1. Кувырок вперед.

И.п. - упор присев:

- разгибая ноги и перенося вес тела на руки, наклонить голову вперед до касания подбородком груди;
- толчок, выполнить переворот вперед до касания лопатками опоры в группировку лёжа на спине;
- перекал в группировке - в положении группировки мягко перекалиться вперед с круглой спиной до касания пола стопами;
- выход из группировки в поперечный шпагат.



Группировка – положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклонённой на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Поза «согнувшись» – положение тела с выпрямленными и приближенными к груди ногами, голова наклонена на грудь, ладони у носков ног. Сгибание можно увеличивать за счёт захвата руками за голени сзади и притягивания туловища к ногам.

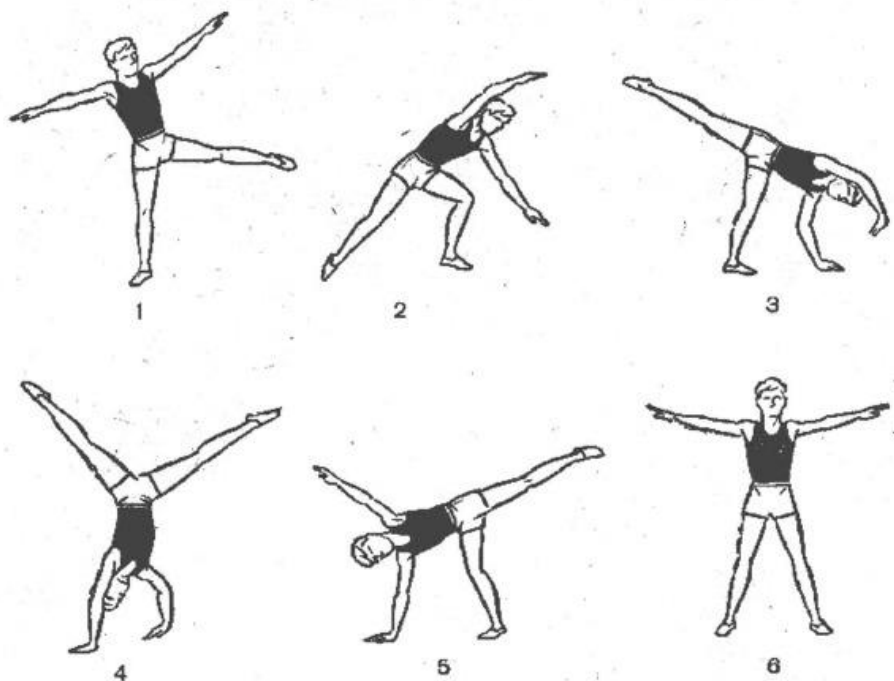
2. Кувырок назад.

И.п. – упор присев:

- группировка – округляется спина, подбородок прижимается плотно к груди, руками обхватывают голени ног;
- толчок и перекат – нужно интенсивно, плавно оттолкнуться ногами от пола и перекатиться на спину;
- переворот – в момент переката надо разомкнуть ноги, вытянуть и закинуть за голову (можно руками помогать туловищу, упираясь ладонями в пол).

3. Переворот в сторону («колесо»).

- Для начала следует ровно встать и пройти немного вперед для разгона.
- Теперь нужно опустить одну руку по направлению к полу, а вот другую наоборот – поднять вверх максимально, делая замах.
- Рукой, на которую делается опора, необходимо оттолкнуться от пола, а 2-ую поставить на эту же линию, 1 нога при этом уже будет поднята.
- Затем следует поднять и 2-ую ногу.
- После нужно вернуться в и.п., поставив на пол ногу, понятую вверх 2-ой и оторвав от пола руку, которая была опущена 1-ой, после 2-ую, а потом и 2-ую ногу.



Выполняя упражнение, держаться нужно прямо (это касается как конечностей, так и корпуса). Ноги в согнутом положении намного сложнее будет перебросить. Изменив траекторию всего тела, они могут спровоцировать падение на бок, а ссутулившийся корпус намного снизит силу рук.

4. Переворот вперед.

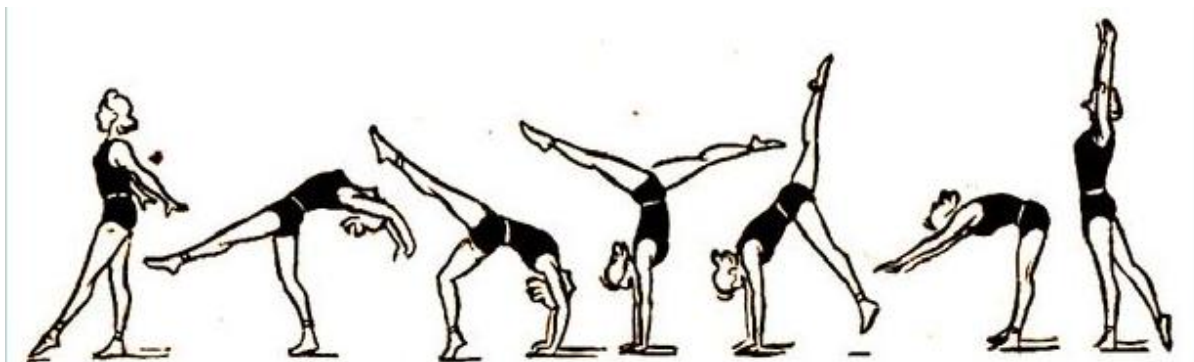
- Встать на руки, перевернуться, перейти в мостик и затем в упоре-мостике толкнуться руками и перекатом вернуться в стойку (возможно на две или на одну ногу).

Для начинающих, переворот осуществляется на локтях с выходом на мостик. Важно научиться делать толчок и перекидывать ноги (и.п. – упор на локтях и коленях).



5. Переворот назад.

- Перейти назад со стойки на мост, затем закинуть одну ногу, перевернуться и вернуться в стойку (возможно на две или на одну ногу).



6. 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).
- Перекат по рукам по диагонали (одна рука вперед - вниз, другая назад-верх).
- Вращение на пальцах и на одном пальце.
- 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) Упражнения для мышц нижней части тела (приседание плие):

И.п. - встать, расставив ноги максимально широко (спина прямая)

1 – опуститься в плие, разводя колени в разные стороны, задержаться в этом положении;

2 - подняться в 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.

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.