

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

Понедельник

Задача: 1. Обучить технике равновесия и вращения на одной ноге.

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.

Место проведения: Просторная комната или во дворе частного дома. Проведен инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях.

Дата проведения: 18 мая.

Конспект составил: Лукманова Л.Б.

Подготовительная часть

1. Бег:

- обычный;
- с захлестом;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- галоп боком и 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.

Равновесие и поворот «цапелька» и «аттитюд». Подготовка к «планше».

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.

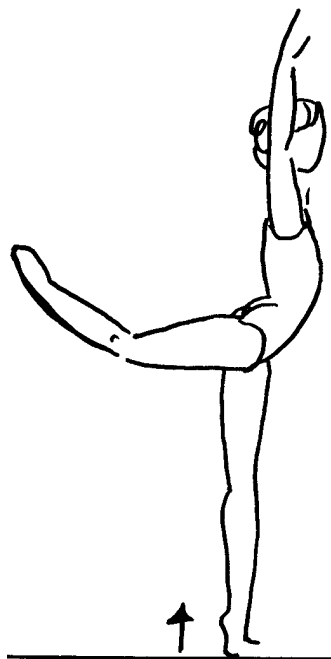
2. Равновесная подготовка на одной ноге (цапелька):

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 натянута 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!), руки в стороны, 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 в стороны.

4. Поворотная подготовка на одной ноге (цапелька):

*Турлянь – это медленный поворот вокруг себя на одной ноге без касания пола другой:

- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

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

- правую вперед на пассе, турлянь в левую сторону;
- левую вперед на пассе, турлянь в правую сторону.

5. Поворотная подготовка на одной ноге (аттитюд):

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

- правую увести назад, турлянь в левую сторону;
- левую увести назад, турлянь в правую сторону.

6. Поворот «цапелька».

И.п. – левая рука в I позиции, правая рука во II позиции, ноги в VI позиции:

- Совершая круговой взмах руками налево, и одновременно вовлекая во вращение туловище, отталкиваемся правой ногой вправо - назад.
- В повороте правая нога уходит вперед на пассе. Руки уходят во II позицию.

Опорная нога абсолютно прямая. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. Туловище без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, взгляд прямо (в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется).

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания. Как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается, и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плавные, без колебаний и сотрясений туловища, без дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Поворот завершается фиксацией стойки на носке и руки в стороны.

Далее тот же самый поворот – только вращение на правой ноге (в правую сторону).

7. Поворот «аттитюд».

И.п. – левая рука в I позиции, правая рука во II позиции, ноги в VI позиции:

- Совершая круговой взмах руками налево, и одновременно вовлекая во вращение туловище, отталкиваемся правой ногой вправо - назад.
- В повороте правая нога уходит полусогнутая назад. Руки уходят во II позицию.

Далее тот же самый поворот – только вращение на правой ноге (в правую сторону).

8. Подготовка к «планше».



И.п. - встать у стены на продольный шпагат, оперевшись о стул:

- смотреть прямо перед собой, спину держать ровно, не поворачиваться на бок;
- ноги и носочки ровные (верхнее колено смотрит в стену);
- далее сгибать верхнюю ногу к голове.

Делать упражнение с правой и левой ноги.

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

- Круги (два конца скакалки в двух руках, сложена вдвое – вчетверо, один конец скакалки в одной руке – середина в другой).
- Вращение (вперед и назад, скрестно вперед и назад).
- Прыжки через скакалку.
- Двойные прыжки через скакалку.
- Эшаппе.

- Эшаппе сзади.
- Бросок и ловля одной рукой вдвое – вчетверо сложенной скакалкой.
- 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 под колено.

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

Заключительная часть

ОФП:

Стойка на руках (у стены):

- Согнуться в талии, опереться руками в пол на расстоянии 20-23 см от стены. Ладони расположить точно под плечами, растопырить пальцы для большей устойчивости.
- Чтобы набрать инерцию, сделать резкий мах ногой, затем сильно оттолкнуться второй ногой от пола. Зафиксировать ноги в воздухе.
- Стараться удержать тело в таком положении как можно дольше.
- Аккуратно, осторожно принять исходную позицию, двигаясь в обратном порядке.

Всегда контролировать, с какой инерционной силой забрасываются ноги. Если толчок будет очень сильным, то устоять в верхней точке не получится.

В первое время необходима подстраховка родителей.

Далее практиковать в свободное от занятий время:

- стойку с поперечным шпагатом (у стены);
- стойку с продольным шпагатом (с помощью стула или дивана);
- стойку с согнутыми ногами (с помощью стула или дивана).

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. Обучить технике равновесия и вращения на одной ноге.

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 или во дворе частного дома. Проведен инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях.

Дата проведения: 20 мая.

Конспект составил: Лукманова Л.Б.

Подготовительная часть

1. Бег:

- обычный;
- с захлестом;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- галоп боком и 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 перекаат на живот.

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

Основная часть.

Равновесие и поворот «цапелька» и «аттитюд». Подготовка к «планше».

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.

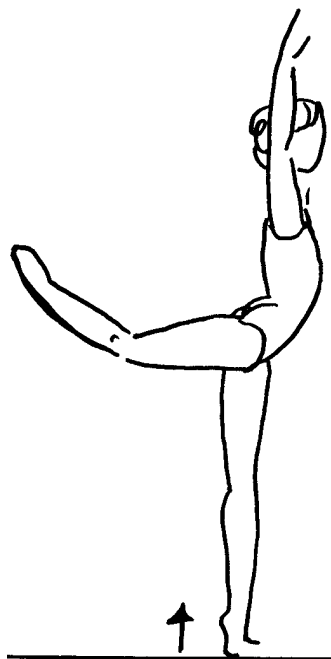
2. Равновесная подготовка на одной ноге (цапелька):

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 натянута 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!), руки в стороны, 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 в стороны.

4. Поворотная подготовка на одной ноге (цапелька):

*Турлянь – это медленный поворот вокруг себя на одной ноге без касания пола другой:

- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

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

- правую вперед на пассе, турлянь в левую сторону;
- левую вперед на пассе, турлянь в правую сторону.

5. Поворотная подготовка на одной ноге (аттитюд):

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

- правую увести назад, турлянь в левую сторону;
- левую увести назад, турлянь в правую сторону.

6. Поворот «цапелька».

И.п. – левая рука в I позиции, правая рука во II позиции, ноги в VI позиции:

- Совершая круговой взмах руками налево, и одновременно вовлекая во вращение туловище, отталкиваемся правой ногой вправо - назад.
- В повороте правая нога уходит вперед на пассе. Руки уходят во II позицию.

Опорная нога абсолютно прямая. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. Туловище без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, взгляд прямо (в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется).

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания. Как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается, и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плавные, без колебаний и сотрясений туловища, без дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Поворот завершается фиксацией стойки на носке и руки в стороны.

Далее тот же самый поворот – только вращение на правой ноге (в правую сторону).

7. Поворот «аттитюд».

И.п. – левая рука в I позиции, правая рука во II позиции, ноги в VI позиции:

- Совершая круговой взмах руками налево, и одновременно вовлекая во вращение туловище, отталкиваемся правой ногой вправо - назад.
- В повороте правая нога уходит полусогнутая назад. Руки уходят во II позицию.

Далее тот же самый поворот – только вращение на правой ноге (в правую сторону).

8. Подготовка к «планше».



И.п. - встать у стены на продольный шпагат, оперевшись о стул:

- смотреть прямо перед собой, спину держать ровно, не поворачиваться на бок;
- ноги и носочки ровные (верхнее колено смотрит в стену);
- далее сгибать верхнюю ногу к голове.

Делать упражнение с правой и левой ноги.

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

- Удержание мяча на кисти, на тыльной стороне кисти.
- Передача мяча из кисти в кисть (перед собой, за спиной, через верх, через низ, под ногой).
- Вращение мяча двумя руками.
- Выкруты кистью (без восьмерки, половина восьмерки, полная восьмерка).
- 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:

Стойка на руках (у стены):

- Согнуться в талии, опереться руками в пол на расстоянии 20-23 см от стены. Ладони расположить точно под плечами, растопырить пальцы для большей устойчивости.
- Чтобы набрать инерцию, сделать резкий мах ногой, затем сильно оттолкнуться второй ногой от пола. Зафиксировать ноги в воздухе.
- Стараться удерживать тело в таком положении как можно дольше.
- Аккуратно, осторожно принять исходную позицию, двигаясь в обратном порядке.

Всегда контролировать, с какой инерционной силой забрасываются ноги. Если толчок будет очень сильным, то устоять в верхней точке не получится.

В первое время необходима подстраховка родителей.

Далее практиковать в свободное от занятий время:

- стойку с поперечным шпагатом (у стены);
- стойку с продольным шпагатом (с помощью стула или дивана);
- стойку с согнутыми ногами (с помощью стула или дивана).

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

Пятница

Задача: 1. Обучить технике равновесия и вращения на одной ноге.

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 или во дворе частного дома. Проведен инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях.

Дата проведения: 22 мая.

Конспект составил: Лукманова Л.Б.

Подготовительная часть

1. Бег:

- обычный;
- с захлестом;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- галоп боком и 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 перекаат на живот.

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

Основная часть.

Равновесие и поворот «цапелька» и «аттитюд». Подготовка к «планше».

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.

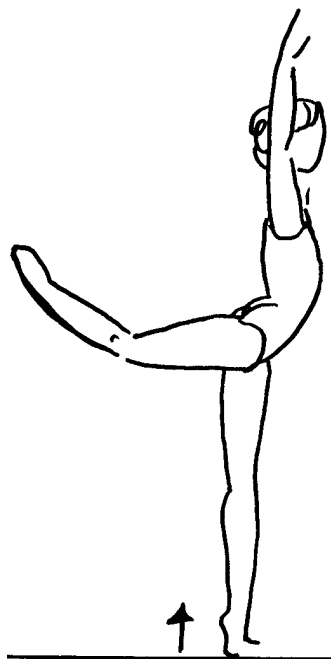
2. Равновесная подготовка на одной ноге (цапелька):

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 натянута 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!), руки в стороны, 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 в стороны.

4. Поворотная подготовка на одной ноге (цапелька):

*Турлянь – это медленный поворот вокруг себя на одной ноге без касания пола другой:

- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

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

- правую вперед на пазе, турлянь в левую сторону;
- левую вперед на пазе, турлянь в правую сторону.

5. Поворотная подготовка на одной ноге (аттитюд):

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

- правую увести назад, турлянь в левую сторону;
- левую увести назад, турлянь в правую сторону.

6. Поворот «цапелька».

И.п. – левая рука в I позиции, правая рука во II позиции, ноги в VI позиции:

- Совершая круговой взмах руками налево, и одновременно вовлекая во вращение туловище, отталкиваемся правой ногой вправо - назад.
- В повороте правая нога уходит вперед на пазе. Руки уходят во II позицию.

Опорная нога абсолютно прямая. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. Туловище без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, взгляд прямо (в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется).

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания. Как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается, и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плавные, без колебаний и сотрясений туловища, без дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Поворот завершается фиксацией стойки на носке и руки в стороны.

Далее тот же самый поворот – только вращение на правой ноге (в правую сторону).

7. Поворот «аттитюд».

И.п. – левая рука в I позиции, правая рука во II позиции, ноги в VI позиции:

- Совершая круговой взмах руками налево, и одновременно вовлекая во вращение туловище, отталкиваемся правой ногой вправо - назад.
- В повороте правая нога уходит полусогнутая назад. Руки уходят во II позицию.

Далее тот же самый поворот – только вращение на правой ноге (в правую сторону).

8. Подготовка к «планше».



И.п. - встать у стены на продольный шпагат, оперевшись о стул:

- смотреть прямо перед собой, спину держать ровно, не поворачиваться на бок;
- ноги и носочки ровные (верхнее колено смотрит в стену);
- далее сгибать верхнюю ногу к голове.

Делать упражнение с правой и левой ноги.

9. 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.
- Вертушка на открытой ладони.
- Перекат по рукам впереди (руки в стороны).
- Передача с одной руки в другую (в различных положениях).
- 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:

Стойка на руках (у стены):

- Согнуться в талии, опереться руками в пол на расстоянии 20-23 см от стены. Ладони расположить точно под плечами, растопырить пальцы для большей устойчивости.
- Чтобы набрать инерцию, сделать резкий мах ногой, затем сильно оттолкнуться второй ногой от пола. Зафиксировать ноги в воздухе.
- Стараться удержать тело в таком положении как можно дольше.
- Аккуратно, осторожно принять исходную позицию, двигаясь в обратном порядке.

Всегда контролировать, с какой инерционной силой забрасываются ноги. Если толчок будет очень сильным, то устоять в верхней точке не получится.

В первое время необходима подстраховка родителей.

Далее практиковать в свободное от занятий время:

- стойку с поперечным шпагатом (у стены);
- стойку с продольным шпагатом (с помощью стула или дивана);
- стойку с согнутыми ногами (с помощью стула или дивана).

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.