

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

Вторник

Задача: 1. Обучить технике прыжков. Развитие прыгучести.

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: 5 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 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. Прыжки.

1. 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.

2. Прыжок шагом (широкий прыжок или прыжок в шпагат, на правую и левую):

- Выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед.
- В полете фиксируется положение шпагата.
- Рука вытягивается разноименная к той ноге, что впереди (другая смотрит в сторону);
- Приземление – на маховую ногу.
- Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо.

3. 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) Упражнение на мышцы брюшного пресса:

И.п. - лежа на спине, руки за головой (не менее 10-15 раз):

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

2) Упражнение на мышцы спины:

И.п. - лежа на животе, руки за головой (не менее 10-15 раз):

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

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 прыжков. Развитие прыгучести.

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: 7 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. Прыжки.

1. 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.

2. Прыжок шагом (широкий прыжок или прыжок в шпагат, на правую и левую):

- Выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед.
- В полете фиксируется положение шпагата.
- Рука вытягивается разноименная к той ноге, что впереди (другая смотрит в сторону);
- Приземление – на маховую ногу.
- Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо.

3. 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 (не менее 10-15 раз):

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

2) Упражнение на мышцы спины:

И.п. - лежа на животе, руки за головой (не менее 10-15 раз):

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

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.