

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

Понедельник

Задача: 1. Обучить технике прыжков. Развитие прыгучести.

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: 4 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, 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. Прыжки.

1. Прыжковая подготовка (разножка):

- Толчок двумя ногами, разрыв ног в форму прыжка (касаясь, шагом и т.д.).
- При приземлении согнутой в колене стопы, угол колена должен составлять 90 градусов.
- Согнутое колено не должно выходить за параллель с носком той же стопы.

Такие разножки можно делать поочередно с каждой ногой, или же несколько повторений на одну ногу. Можно приземлиться после прыжка на одно колено, смягчая второй стопой приземление.

2. Прыжок касаясь (на правую и левую):

- Толчок одной или двумя ногами фиксация вытянутых носочков.

- Вторая, противоположная нога, в полете сгибается в колене и составляет угол 90 градусов с телом.
- Рука вытягивается разноименная к той ноге, что согнута в колене (другая смотрит в сторону).
- Толчковая нога вытянута ровно назад в параллель с полом.
- В момент прыжка нижняя часть тела находится в полушпагате. После приземления необходимо подтянуться и собрать вместе пятки.

Прыжок касаясь может выполняться без прогиба назад, с прогибом спины назад, с согнутой ногой без прогиба спины назад, с согнутой ногой с прогибом спины назад.

3. 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.

4. 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:

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 верхней части мышц (отжимание на коленках):

И.п. - встать на колени и поставить руки на пол на уровне плеч, расставить их на ширину плеч. Напрячь мышцы кора и вытянуть ноги, так чтобы тело образовало прямую линию от плеч и до колен.

1 - удерживая локти близко к бокам туловища, согнуть руки в локтях и опуститься вниз почти до касания грудью пола. 2 - сделать паузу, затем отжаться в и.п.

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 прыжков. Развитие прыгучести.

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: 6 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, 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. Прыжки.

1. Прыжковая подготовка (разножка):

- Толчок двумя ногами, разрыв ног в форму прыжка (касаясь, шагом и т.д.).
- При приземлении согнутой в колене стопы, угол колена должен составлять 90 градусов.
- Согнутое колено не должно выходить за параллель с носком той же стопы.

Такие разножки можно делать поочередно с каждой ногой, или же несколько повторений на одну ногу. Можно приземлиться после прыжка на одно колено, смягчая второй стопой приземление.

2. Прыжок касаясь (на правую и левую):

- Толчок одной или двумя ногами фиксация вытянутых носочков.

- Вторая, противоположная нога, в полете сгибается в колене и составляет угол 90 градусов с телом.
- Рука вытягивается разноименная к той ноге, что согнута в колене (другая смотрит в сторону).
- Толчковая нога вытянута ровно назад в параллель с полом.
- В момент прыжка нижняя часть тела находится в полушпагате. После приземления необходимо подтянуться и собрать вместе пятки.

Прыжок касаясь может выполняться без прогиба назад, с прогибом спины назад, с согнутой ногой без прогиба спины назад, с согнутой ногой с прогибом спины назад.

3. 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.

4. 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:

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 верхней части мышц (отжимание на коленках):

И.п. - встать на колени и поставить руки на пол на уровне плеч, расставить их на ширину плеч. Напрячь мышцы кора и вытянуть ноги, так чтобы тело образовало прямую линию от плеч и до колен.

1 - удерживая локти близко к бокам туловища, согнуть руки в локтях и опуститься вниз почти до касания грудью пола. 2 - сделать паузу, затем отжаться в и.п.

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 прыжков. Развитие прыгучести.

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: 8 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, 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. Прыжки.

1. Прыжковая подготовка (разножка):

- Толчок двумя ногами, разрыв ног в форму прыжка (касаясь, шагом и т.д.).
- При приземлении согнутой в колене стопы, угол колена должен составлять 90 градусов.
- Согнутое колено не должно выходить за параллель с носком той же стопы.

Такие разножки можно делать поочередно с каждой ногой, или же несколько повторений на одну ногу. Можно приземлиться после прыжка на одно колено, смягчая второй стопой приземление.

2. Прыжок касаясь (на правую и левую):

- Толчок одной или двумя ногами фиксация вытянутых носочков.

- Вторая, противоположная нога, в полете сгибается в колене и составляет угол 90 градусов с телом.
- Рука вытягивается разноименная к той ноге, что согнута в колене (другая смотрит в сторону).
- Толчковая нога вытянута ровно назад в параллель с полом.
- В момент прыжка нижняя часть тела находится в полушпагате. После приземления необходимо подтянуться и собрать вместе пятки.

Прыжок касаясь может выполняться без прогиба назад, с прогибом спины назад, с согнутой ногой без прогиба спины назад, с согнутой ногой с прогибом спины назад.

3. 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.

4. 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, 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 верхней части мышц (отжимание на коленках):

И.п. - встать на колени и поставить руки на пол на уровне плеч, расставить их на ширину плеч. Напрячь мышцы кора и вытянуть ноги, так чтобы тело образовало прямую линию от плеч и до колен.

1 - удерживая локти близко к бокам туловища, согнуть руки в локтях и опуститься вниз почти до касания грудью пола. 2 - сделать паузу, затем отжаться в и.п.

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.