

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

С 10.04.20 по 18.04.20

**Понедельник.**

- Задачи:** 1. Обучить технике равновесия на одной ноге.  
2. Совершенствовать гибкость, вестибулярную устойчивость.  
3. Воспитывать дисциплинированность.

**Инвентарь:** кресло, обручи.

**Место проведения:** Самая большая комната.

**Дата проведения:**

**Конспект составил:** Меньщикова Т.Е..

**Содержание**

**Дозировка**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

1. Вход в комнату.
2. Поднимание правой - левой руки. Батман вперед правой - левой ногой.
3. Ходьба: -на носках, руки в стороны;  
-на пятках, руки за спиной;  
-в полу-приседе, руки за голову;  
-в полном приседе, руки назад;  
-прыжками;  
-с высоким подниманием бедра, руки в стороны.
4. Бег: -обычный;  
-подскоки;  
-приставные правым и левым боком;  
-со сменой направления;  
-с поворотом на  $360^{\circ}$ .
5. Ходьба.  
Руки вытянуть, колени прямые  
Спина прямая  
Соединять лопатки  
Тянуть носки  
Дыхание ровное, спина прямая, тянуть стопы.  
Восстановить дыхание
6. Разминка на месте:  
Повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, в стороны.  
Круговые вращения головой.  
Поднимание плеч вверх-вниз, поочередно одним и другим плечом.  
И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны:  
- постановка рук по позициям: I, II, III;  
- волны руками;  
- расслабление рук по частям (медленно и быстро).
- 7- И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс:  
- наклоны туловища вперед с прогибом;  
- наклоны туловища в стороны;  
- наклоны вперед до касания пола руками;  
- упор стоя согнувшись.
- 8- И.п. - упор присев:
- 9- прыжков вверх, после стойка на полупальцах руки в стороны.
- 10-Танцевальные шаги: - с крестный шаг;  
-небольшая танцевальная композиция на 8 счетов.  
Спина прямая , локти не сгибать ,колени прямые, рука тянется в сторону, колени не сгибать
- 11- Партер:

И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки;

И.п. - то же: 1-4 - сжимать пальцы ног.

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

И.п. - сед ноги врозь:

складка к правой ноге;

складка к левой ноге;

складка к полу вперед.

Выпады (правой, левой, в стороны - переходы с левой на правую).

Шпагаты (на правую, на левую, поперечный).

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 руки вверх: одновременный подъем рук и ног («лодочка»).

И.п. - то же: поочередный подъем рук и ног («качалочка»).

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

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

И.п. - лежа на спине: мост

Складка к прямым ногам вперед.

Растяжка на шпагат с кресла, на три шпагата.

Колени прямые, грудная клетка касается пяток, колено в пол, прогиб сильнее, руки прямые,  
колени не сгибать

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

12. Равновесная подготовка на двух ногах:

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

1) подъем на полупальцы;

2) И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, положение стоп по VI позиции;

3) стойка ноги вместе с закрытыми глазами, руки в стороны (равновесие на 2-х ногах)

13. Равновесная подготовка на одной ноге:

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

2) - правую вперед на пассе;

3)- равновесие на левой;

4) - то же на правой.

5) - правую вперед на пассе;

6)-равновесие на левой;

7) - подъем на полупалец;

8)- то же на правой.

Не сходить с места, вытягиваться вверх

Не сходить с места, втянуть ягодицы

Опорное колено прямое, стопа ноги на вершину натянута, возле колена.

Опирается на большой и средний палец опорной ноги

13. Развитие вестибулярной устойчивости :

Метод круговой тренировки.

Поворот на 180 гр. И остановится на полу пальце, на обе ноги по 8 раз.

14. Прыжковая подготовка на месте:

1) И.п. - стойка руки на поясе:

2) - полу-присед;

3) - прыжок вверх, ноги прямые;

4)- приземление в полу-присед.

5)- И.п. - то же: 5 прыжков с прямыми ногами.

6)- И.п. - то же: 5 прыжков с согнутыми ногами.

7)-наскок на две;

8)- прыжок вверх с прямыми ногами.

Тянуть стопы и колени

Толкаться выше, приземление амортизировать

15. Предметная подготовка с обручем:

- 1) Вращение на шее.
- 2) Вращение на талии.
- 3) Вращение на кисти (правая-левая).
- 4) Вертушка на полу.
- 5) Подброс обруча вокруг фронтальной оси на пол-оборота.
- 6) Прыжки в обруч.
- 7) Обратный кат.

Вытягивать шею, рука напряжена, ловить только кистями,

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

16. ОФП :

- 1) Упражнение на мышцы брюшного пресса:

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

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

- 2) Упражнение на мышцы спины:

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

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

Встать на две ноги и сделать 3 глубоких вдоха.

Занятие закончено.

Всем родителям обратить внимание на обстановку в комнате, чтобы ничего не мешало занятию ребенка. По технике безопасности. 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.**

- Задачи:** 1. Обучить технике равновесия на одной ноге.  
2. Совершенствовать гибкость, вестибулярную устойчивость.  
3. Воспитывать дисциплинированность.

**Инвентарь:** кресло, обручи.

**Место проведения:** Самая большая комната.

**Дата проведения:**

**Конспект составил:** Меньщикова Т.Е..

**Содержание**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

1. Вход в комнату.
2. Поднимание правой - левой руки. Батман вперед правой - левой ногой.
3. Ходьба: -на носках, руки в стороны;  
-на пятках, руки за спиной;  
-в полу-приседе, руки за голову;  
-в полном приседе, руки назад;  
-прыжками;  
-с высоким подниманием бедра, руки в стороны.
4. Бег: -обычный;  
-подскоки;  
-приставные правым и левым боком;  
-со сменой направления;  
-с поворотом на 360°.
5. Ходьба.  
Руки вытянуть, колени прямые  
Спина прямая  
Соединять лопатки  
Тянуть носки  
Дыхание ровное, спина прямая, тянуть стопы.  
Восстановить дыхание
6. Разминка на месте:  
Повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, в стороны.  
Круговые вращения головой.  
Поднимание плеч вверх-вниз, поочередно одним и другим плечом.  
И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны:  
- постановка рук по позициям: I, II, III;  
- волны руками;  
- расслабление рук по частям (медленно и быстро).
- 7- И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс:  
- наклоны туловища вперед с прогибом;  
- наклоны туловища в стороны;  
- наклоны вперед до касания пола руками;  
- упор стоя согнувшись.
- 8- И.п. - упор присев:
- 9- прыжков вверх, после стойка на полупальцах руки в стороны.
- 10-Танцевальные шаги: - с крестный шаг;  
-небольшая танцевальная композиция на 8 счетов.  
Спина прямая , локти не сгибать ,колени прямые, рука тянется в сторону, колени не сгибать
- 11- Партер:  
И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки;

И.п. - то же: 1-4 - сжимать пальцы ног.

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

И.п. - сед ноги врозь:  
складка к правой ноге;  
складка к левой ноге;  
складка к полу вперед.

Выпады (правой, левой, в стороны - переходы с левой на правую).

Шпагаты (на правую, на левую, поперечный).

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 руки вверх: одновременный подъем рук и ног («лодочка»).

И.п. - то же: поочередный подъем рук и ног («качалочка»).

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

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

И.п. - лежа на спине: мост

Складка к прямым ногам вперед.

Растяжка на шпагат с кресла, на три шпагата.

Колени прямые, грудная клетка касается пяток, колено в пол, прогиб сильнее, руки прямые,  
колени не сгибать

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

12. Равновесная подготовка на двух ногах:

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

1) подъем на полупальцы;

2) И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, положение стоп по VI позиции;

3) стойка ноги вместе с закрытыми глазами, руки в стороны (равновесие на 2-х ногах)

13. Равновесная подготовка на одной ноге:

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

2) -правую вперед на пассе;

3)- равновесие на левой;

4) - то же на правой.

5) -правую вперед на пассе;

б)-равновесие на левой;

7) - подъем на полупалец;

8)- то же на правой.

Не сходить с места, вытягиваться вверх

Не сходить с места, втянуть ягодицы

Опорное колено прямое, стопа ноги на верху натянута, возле колена.

Опирается на большой и средний палец опорной ноги

13. Развитие вестибулярной устойчивости :

Метод круговой тренировки.

Поворот на 180 гр. И остановится на полу пальце, на обе ноги по 8 раз.

14. Прыжковая подготовка на месте:

1) И.п. - стойка руки на поясе:

2) - полу-присед;

3) - прыжок вверх, ноги прямые;

4)- приземление в полу-присед.

5)- И.п. - то же: 5 прыжков с прямыми ногами.

6)- И.п. - то же: 5 прыжков с согнутыми ногами.

7)-наскок на две;

8)- прыжок вверх с прямыми ногами.

Тянуть стопы и колени

Толкаться выше, приземление амортизировать

15. Предметная подготовка с мячом:

1) Вращение мяча двумя руками.

- 2) Отбивы об пол (правая-левая)..
- 3) Перекат по рукам впереди и сзади.
- 4) Вращение на пальце.
- 5) Бросок и ловля одной рурой, правой и левой.
- 6) Перекат с рук на спину.
- 7) Отбив об колено.

Вытягивать шею, рука напряжена, ловить только кистями,

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

16. ОФП :

1) Упражнение на мышцы брюшного пресса:

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

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

2) Упражнение на мышцы спины:

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

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

Встать на две ноги и сделать 3 глубоких вдоха.

Занятие закончено.

Всем родителям обратить внимание на обстановку в комнате, чтобы ничего не мешало занятию ребенка. По техники безопасности. 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.

- Задачи:** 1. Обучить технике равновесия на одной ноге.  
2. Совершенствовать гибкость, вестибулярную устойчивость.  
3. Воспитывать дисциплинированность.

**Инвентарь:** кресло, скакалка.

**Место проведения:** Самая большая комната.

**Дата проведения:**

**Конспект составил:** Меньщикова Т.Е..

### Содержание

#### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Вход в комнату.
2. Поднимание правой - левой руки. Батман вперед правой - левой ногой.
3. Ходьба: -на носках, руки в стороны;  
-на пятках, руки за спиной;  
-в полу-приседе, руки за голову;  
-в полном приседе, руки назад;  
-прыжками;  
-с высоким подниманием бедра, руки в стороны.
4. Бег: -обычный;  
-подскоки;  
-приставные правым и левым боком;  
-со сменой направления;  
-с поворотом на 360°.
5. Ходьба.  
Руки вытянуть, колени прямые  
Спина прямая  
Соединять лопатки  
Тянуть носки  
Дыхание ровное, спина прямая, тянуть стопы.  
Восстановить дыхание
6. Разминка на месте:  
Повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, в стороны.  
Круговые вращения головой.  
Поднимание плеч вверх-вниз, поочередно одним и другим плечом.  
И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны:  
- постановка рук по позициям: I, II, III;  
- волны руками;  
- расслабление рук по частям (медленно и быстро).
- 7- И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс:  
- наклоны туловища вперед с прогибом;  
- наклоны туловища в стороны;  
- наклоны вперед до касания пола руками;  
- упор стоя согнувшись.
- 8- И.п. - упор присев:
- 9- прыжков вверх, после стойка на полу пальцах руки в стороны.
- 10-Танцевальные шаги: - с крестный шаг;  
-небольшая танцевальная композиция на 8 счетов.  
Спина прямая, локти не сгибать, колени прямые, рука тянется в сторону, колени не сгибать
- 11- Партер:  
И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки;  
И.п. - то же: 1-4 - сжимать пальцы ног.

И.п. - сед пятки вместе, колени согнуты в стороны («бабочка»):  
 складка вперед.  
 И.п. - сед ноги врозь:  
 складка к правой ноге;  
 складка к левой ноге;  
 складка к полу вперед.  
 Выпады (правой, левой, в стороны - переходы с левой на правую).  
 Шпагаты (на правую, на левую, поперечный).  
 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 руки вверх: одновременный подъем рук и ног («лодочка» ).  
 И.п. - то же: поочередный подъем рук и ног («качалочка» ).  
 И.п. - лежа на животе захват каждой рукой одноименной ноги: подъем бедер и подбородка  
 вверх («корзиночка» ).  
 И.п. - лежа на спине: стойка на лопатках («свечка» ).  
 И.п. - лежа на спине: мост  
 Складка к прямым ногам вперед.  
 Растяжка на шпагат с кресла, на три шпагата.  
 Колени прямые, грудная клетка касается пяток, колено в пол, прогиб сильнее, руки прямые,  
 колени не сгибать

## О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь

12. Равновесная подготовка на двух ногах:  
 И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны:  
 1) подъем на полупальцы;  
 2) И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, положение стоп по VI позиции;  
 3) стойка ноги вместе с закрытыми глазами, руки в стороны (равновесие на 2-х ногах)
13. Равновесная подготовка на одной ноге:  
 1) И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны:  
 2) -правую вперед на пазе;  
 3)- равновесие на левой;  
 4) - то же на правой.  
 5) -правую вперед на пазе;  
 6)-равновесие на левой;  
 7) - подъем на полупалец;  
 8)- то же на правой.  
 Не сходить с места, вытягиваться вверх  
 Не сходить с места, втянуть ягодицы  
 Опорное колено прямое, стопа ноги на вершину натянута, возле колена.  
 Опирается на большой и средний палец опорной ноги
13. Развитие вестибулярной устойчивости :  
 Метод круговой тренировки.  
 Поворот на 180 гр. И остановится на полу пальце, на обе ноги по 8 раз.
14. Прыжковая подготовка на месте:  
 1) И.п. - стойка руки на поясе:  
 2) - полу-присед;  
 3) - прыжок вверх, ноги прямые;  
 4)- приземление в полу-присед.  
 5)- И.п. - то же: 5 прыжков с прямыми ногами.  
 6)- И.п. - то же: 5 прыжков с согнутыми ногами.  
 7)-наскок на две;  
 8)- прыжок вверх с прямыми ногами.  
 Тянуть стопы и колени  
 Толкаться выше, приземление амортизировать
15. Предметная подготовка со скалкой:  
 1) Вращение правой и левой.  
 2) Вращение с право и лево .

- 3) Прыжки через скакалку.
- 4) Прыжки через скакалку в кольцо.
- 5) Эаппе.
- 6) Манипуляции со скакалкой.
- 7) Эшаппе сзади.

Вытягивать шею, рука напряжена, ловить только кистями,

### З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь

#### 16. ОФП :

1) Упражнение на мышцы брюшного пресса:

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

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

2) Упражнение на мышцы спины:

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

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

Встать на две ноги и сделать 3 глубоких вдоха.

Занятие закончено.

Всем родителям обратить внимание на обстановку в комнате, чтобы ничего не мешало занятию ребенка. По технике безопасности. Обязательно после занятия помыть руки и проветрить комнату.