

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 на одной ноге.

2. Совершенствовать гибкость, динамическую и статическую силу мышц 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, обруч.

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

Дата проведения: 13 апреля.

Конспект составил: Лукманова Л.Б.

Подготовительная часть

1. Ходьба:

- в полу-приседе, руки за голову;
- прыжками;
- с высоким подниманием бедра, руки в стороны.

2. Бег:

- обычный;
- приставные правым и левым боком.

3. Ходьба (колени прямые, спина прямая):

- на полупальцах, руки в стороны;
- на пятках, руки за спиной;
- на подъемах, руки в стороны.

Восстановить дыхание.

4. 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.

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).

5. Партер:

И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки (стопы работают вместе, по очереди, круговые и волновые движения).

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»).

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 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: 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.

Основная часть. Равновесие «цапелька».

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:

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. Руки прямые и натянутые. Опорное колено прямое, стопа ноги наверху натянута (возле колена). Опирается на большой и средний палец опорной ноги.

3. Развитие вестибулярной устойчивости:

Метод круговой тренировки.

Поворот на 180 градусов. И остановится на полупальце, на обе ноги по 8 раз.

4. Предметная подготовка с обручем:

- Вращение на шее.
- Вращение на талии.
- Вращение на коленях.
- Вращение на правой и левой ноге с места и с шагами.
- Вращение на кисти, руки вытянуть в стороны (правая - левая).
- Вращение на кисти параллельно телу, руки вытянуть вперед (правая - левая).
- Вращение на кисти вдоль тела, руки вытянуть вперед (правая - левая).
- Вращение наверху с плавной сменой рук без остановки обруча (правая - левая).
- 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 25-30 раз):

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

2) Упражнение на мышцы спины:

И.п. - лежа на животе, руки за головой (не менее 15-20 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 начальной подготовки 1 года обучения

Среда

Задача: 1. Обучить технике равновесия на одной ноге.

2. Совершенствовать гибкость, динамическую и статическую силу мышц 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, мяч.

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

Дата проведения: 15 апреля.

Конспект составил: Лукманова Л.Б.

Подготовительная часть

1. Ходьба:

- в полу-приседе, руки за голову;
- прыжками;
- с высоким подниманием бедра, руки в стороны.

2. Бег:

- обычный;
- подскоки;
- приставные правым и левым боком.

3. Ходьба (колени прямые, спина прямая):

- на полупальцах, руки в стороны;
- на пятках, руки за спиной;
- на подъемах, руки в стороны.

Восстановить дыхание.

4. 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.

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).

5. Партер:

И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки (стопы работают вместе, по очереди, круговые и волновые движения).

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»).

Шпагаты (продольный на правую и левую, поперечный). Кто дотянул – тянем 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 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: 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.

Основная часть. Равновесие «цапелька».

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:

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. Руки прямые и натянутые. Опорное колено прямое, стопа ноги наверху натянута (возле колена). Опирается на большой и средний палец опорной ноги.

3. Развитие вестибулярной устойчивости:

Метод круговой тренировки.

Поворот на 180 градусов. И остановится на полупальце, на обе ноги по 8 раз.

4. Предметная подготовка с мячом:

- Вращение мяча двумя руками.
- Отбивы об пол (правая - левая).
- Перекат по рукам впереди и сзади (руки в стороны).
- Перекат по рукам впереди (руки вытянуты вперед).
- Перекат по рукам по диагонали (одна рука смотрит вперед - вниз, другая назад-верх).
- Вращение на указательном пальце.
- Вращение на пальцах.
- Бросок и ловля одной рукой (правой и левой).
- 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 25-30 раз):

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

2) Упражнение на мышцы спины:

И.п. - лежа на животе, руки за головой (не менее 15-20 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 начальной подготовки 1 года обучения

Пятница

Задача: 1. Обучить технике равновесия на одной ноге.

2. Совершенствовать гибкость, динамическую и статическую силу мышц 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. Проведен инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях.

Дата проведения: 17 апреля.

Конспект составил: Лукманова Л.Б.

Подготовительная часть

1. Ходьба:

- в полу-приседе, руки за голову;
- с высоким подниманием бедра, руки в стороны.

2. Бег:

- обычный;
- подскоки;
- приставные правым и левым боком.

3. Ходьба (колени прямые, спина прямая):

- на полупальцах, руки в стороны;
- на пятках, руки за спиной;
- на подъемах, руки в стороны.

Восстановить дыхание.

4. 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.

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).

5. Партер:

И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки (стопы работают вместе, по очереди, круговые и волновые движения).

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»).

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 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: 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.

Основная часть. Равновесие «цапелька».

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:

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. Руки прямые и натянутые. Опорное колено прямое, стопа ноги наверху натянута (возле колена). Опирается на большой и средний палец опорной ноги.

3. Развитие вестибулярной устойчивости:

Метод круговой тренировки.

Поворот на 180 градусов. И остановится на полупальце, на обе ноги по 8 раз.

4. Прыжковая подготовка на месте:

И.п. - стойка руки на поясе:

- полу-присед;
- прыжок вверх, ноги прямые;
- приземление в полу-присед.

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

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

Тянуть стопы и колени. Толкаться выше, приземление амортизировать.

5. Предметная подготовка со скакалкой:

- Вращение правой и левой (руки в стороны и вперед).
- Вращение с право на лево и наоборот.
- Прыжки через скакалку (с вращением вдоль тела).
- Двойные прыжки через скакалку.
- Эшаппе.
- Эшаппе сзади.
- Манипуляции со скакалкой.
- Бросок сложенной скакалки стопой вверх и ловля под колено (правой - левой).
- Вращение и бросок вверх, ловля под колено (правой - левой).

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

Заключительная часть

ОФП:

1) Упражнение на мышцы брюшного пресса:

И.п. - лежа на спине, руки за головой (не менее 25-30 раз):

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

2) Упражнение на мышцы спины:

И.п. - лежа на животе, руки за головой (не менее 15-20 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.