План конспект

 дистанционного тренировочного занятия

 по художественной гимнастике для групп НП

 12.05.2020г. - 30.05.2020г.

 тренер Антипова В.И.

 **Разминка**

Прыжки на скакалке: вперед, назад, с крестиком, двойные по 30раз.

Провороты рук со скакалкой 20 раз

 Повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, в стороны.

 Круговые вращения головой.

 Поднимание плеч вверх-вниз, поочередно одним и другим плечом.

- различные волны руками и корпусом;

- наклоны туловища вперед с прогибом;

- наклоны туловища в стороны;

- наклоны вперед до касания пола руками;

- упор стоя согнувшись.

- 10 прыжков вверх, после стойка на полупальцах руки в стороны.

 Стойка на полупальцах руки вверх стрелочкой, стоять 30 счетов

 **Партер:**

 И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки - 20раз

 И.п. - то же: 1-4 - сжимать пальцы ног - 20раз

 И.п. - сед пятки вместе, колени согнуты в стороны («бабочка») -1мин

складка вперед - 1мин.

 И.п. - сед ноги врозь наклоны вперед 10 раз

 И.п. - упор стоя на коленях: прогиб вверх-вниз («кошечка»).

И.п. - лежа на животе

 - подъем рук вверх 10 раз ,удержание рук 10счетов.

 -руки в сторону подьем ног 10 раз , удержание ног 10 счетов.

 - одновременное поднятие рук и ног 10 раз , удержание 10 счетов.

 И.п. - то же: поочередный подъем рук и ног («качалочка»).10 раз

 И.п. - лежа на животе захват каждой рукой одноименной ноги: подъем бедер и подбородка вверх («корзиночка»)удерживать 10 счетов.

 И.п. - лежа на спине: стойка на лопатках («березка») удерживание 10 счетов.

И.п. - лежа на спине: поднимание в мост 10 раз.

И.п.- стойка на коленях руки в стрелочку ,наклоны назад параллельно полу 10 раз.

 Упражнение на мышцы брюшного пресса:

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

1-подъем туловища до вертикали 20 раз;

Пылесосы по 10 раз на каждую ногу;

Бабочка 20 раз;

Велосипед 30 сек.

**Основная часть:**

**Равновесная подготовка на двух ногах:**

И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны подъем на полупальцы;

20 раз.

 И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, положение стоп по VI позиции релеве с закрытыми глазами 20 сек

 **Равновесная подготовка на одной ноге:**

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

 -правую вперед на пассе стоять на носках 5сек,

- левая нога вперед на пассе стоять на носках 5 сек.

Задний захват в кольцо на правую, левую .

Не сходить с места, вытягиваться вверх, втянуть ягодицы

Опорное колено прямое, стопа ноги на верху натянута.

Опираться на большой и средний палец опорной ноги

 **Прыжковая подготовка на месте:**

 И.п. - стойка руки на поясе:

1 - полу-присед;

2 - прыжок вверх, ноги прямые 10 раз;

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

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

И.п. - то же:

-наскок на две прыжок вверх с прямыми ногами(пружинка) ;

И.п. - то же:

-наскок на две прыжок лягушка;

Толкаться выше, приземление амортизировать, тянуть стопы.

**Предметная подготовка с мячем:**

Восьмерки

Каты по рукам, спине, всему телу.

Вращение на кисти (правая-левая).

 Отбивы о пол, ловля одной рукой.

Подброски мяча вверх ловля одной рукой , ногами, за спиной.

Работа мастерства с мячем

**Заключительная часть**

Растяжка с двух скамеек на правую, левую ногу по 5 мин.

 Растяжка со стула (скамейки) с пятки на правую , левую по 5мин.

 Махи ногами с резиной у опоры : вперед, сторону, назад по 10 раз.

Разминка спины: волны, кошечка.

 Наклоны в мост из положения стоя 10 раз.

Перевороты вперед, назад, бочка.