План конспект тренировочного занятия

по художественной гимнастике для групп НП- 2

тренер Антипова В.И.

**Цели и задачи:**

**Образовательные**: Обучение техники движения у опоры: (разновидности батманов, деми и гранд плие, пордебра, и т.д. ) 2. Совершенствование пластики движений, развитие гибкости; 3.Совершенствование техники выполнения элементов, работа с предметом .Теоретическая подготовка.

**Воспитательные:** Воспитание морально – волевых качеств, контроля над своими эмоциями и чувствами, упорства и настойчивости в достижении поставленных целей. Умение заниматься самостоятельно. Воспитание в процессе обучения трудолюбия, старательности, а так же физических качеств: ловкости, гибкости суставов.

**Оздоровительные:** Формирование правильной осанки, благоприятное воздействие на ЧСС и А/Д. Профилактика плоскостопия, совершенствование координации движений

Место проведения: Тренировки проводятся в домашних условиях ( онлайн режиме и самостоятельно)с соблюдением всех норм техники безопасности.

Время проведения: 90 минут ( 2 часа) 4 раза в неделю. В удобное для каждого обучающегося время.

Оборудование и инвентарь: гимнастический коврик, скамейка,(стул) гимнастическиепредметы*.*

**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.