План – конспект тренировочного занятия по художественной гимнастике для группы начальной подготовки 1 год на период с 27 июля по 1 августа 2020 года.

Тренер Малюгина Людмила Александровна

Задачи занятия :

1.Развитие личностных качеств и физических способностей , необходимых для занятий художественной гимнастикой.

2.Формирование мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом.

3.Закрепление основных упражнений художественной гимнастики.

Место проведения : дом

День проведения : вторник, четверг, суббота

Время проведения : 2 часа

Инвентарь : коврик, скакалка, матики для растяжки

Занятие проводит : тренер Малюгина Л.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть : |  | 23 мин |  |
|  | 1.Построение | 1 мин | Сообщение задач занятия, эмоциональный настрой учеников |
|  | 2.Разминка по кругу : шаги с носка, на полупальцах, на пятках | 2 мин | Следить за осанкой, ноги и руки прямые |
|  | 3.Бег-легкий, с высоким подниманием бедра, захлест назад, галоп в сторону, галоп вперед, бег спиной, змейка | 3 мин | Следить за правильным дыханием, спина прямая, стопы оттянуты, темп ниже среднего |
|  | 4.Упражнения со скакалкой :  4.1 выкруты  4.2Вращения скакалки-лицевая,боковая,горизонтальная плоскость, восьмерка  4.3Эшапе простое  4.4Спирали  4.5Прыжки через скакалку-с ноги на ногу, скрестный, через сложенную скакалку, вперед и назад | 10 мин  20 раз  10 раз  20 раз  20 раз  7 мин  20 раз | Следить за прямыми руками, за сохранением плоскости скакалки,ловить скакалку только за узел,тянуть сильно стопы, следить за дыханием |
| Основная часть : |  | 52 мин |  |
|  | 1.ОФП на полу :  1.1И.П.-сед ноги вместе, релевэ ноги вместе, поочередно по 6 и 1 позиции | 8 раз | Колени и стопы сильно оттянуты, пятки оторваны от пола |
|  | 1.2И.П-.сед ноги вместе, наклоны корпуса вперед с продеванием стоп, удержание складки | 8 раз | Складываться попалам, тело плотно прилегает к ногам |
|  | 1.3.И.П.-сед ноги вместе, поднимание ног на 45 градусов вперед и удержание, поочередно и вместе | 8 раз | Следить за выворотным положением ног |
|  | 1.4И.П.-лежа на животе релевэ по 6 и 1 позиции | 8 раз | Как можно выше отрывать бедра от пола |
|  | 1.5И.П.-лежа на животе , поднимание ног назад | 8 раз |  |
|  | 1.6И.П.-лежа на спине, поднимание ног вперед на 45 и 90 градусов | 8 раз | Ноги сильно оттянуты и прижаты к друг друга |
|  | 1.7И.П.-стойка на лопатках, поднимание ног с пола в стойку на лопатках | 8 раз | Не складываться в тазобедренном суставе |
|  | 1.8И.П.-лежа на животе, поднимание корпуса до вертикали и удержание | 8 раз | Ноги не отрывать от пола |
|  | 1.9И.П.-упор лежа, планка | 16 счетов | Не проваливаться в пояснице |
|  | 2.0И.П.-упор лежа, отжимания | 16 раз | Руки сгибать максимально, не прогибаться |
|  | 2.Упражнения на гибкость : |  | Сохранять узкое положение моста, руки и ноги сильно натянуты |
|  | 2.1Мост из положения стоя | 10 раз |  |
|  | 2.2Ходьба в мостике | 2 дорожки |  |
|  | 2.3Переворот вперед, назад толчком двух ног | 1 дорожка |  |
|  | 2.4Переворот вперед , назад на одну ногу | 1 дорожка |  |
| Заключительная часть : |  | 15 мин |  |
|  | 1.1Растяжка на полу – шпагат на полу, с небольшой возвышенности | 8 мин | Ровное положение тазобедренных суставов |
|  | 1.2Упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания | 5 мин | Следить за дыханием |
|  | 1.3Построение | 2 мин | Подведение итогов |