**ПЛАН-КОНСПЕКТ №1**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте:   - наклоны вперёд, влево, вправо;  - махи ногами вперёд, назад, в левую и правую стороны;  - поднимание на носки.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:   - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Отжимания (30 раз).  3. Приседания (30 раз).  4. «Планка» (упор лёжа 3х30 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на лопатках (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Спина прямая, локти прижимаем к туловищу.  Колени вместе, спина прямая.  Ноги, руки прямые. Спина не прогибается.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №2**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте:  - поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны (24 раза);  - упор присев, упор стоя согнувшись (16 раз);  - упор присев, упор лежа (16 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь (24 раза);  - на левой и правой ноге;  - со сменой ног (24 раза).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки выше. Локти прямые.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (1 мин.);  - шпагат на правую ногу (1 мин.);  2. Махи ногами в стороны (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (30 раз).  4. «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на голове и руках (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа, махи ногами в мостике по (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Спина прямая, руки встороны, нога максимально вверх.  Колени вместе, руки за голову.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Стойка выполняется возле стены. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (20 раз);  - ноги врозь (20 раз);  - «Бабочка» (20 раз).  2. Прыжки на скакалке (50раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. После прыжков восстановление дыхания. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №3**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка вперед.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в присяди;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты в стойку на лопатках (30 раз).  4. Кувырок вперед в группировке (20 раз).  5. Кувырок вперед на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты:  - на правую ногу (50 раз);  - на левую ногу (50 раз);  - поперечный (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №1**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка вперед.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в присяди;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты в стойку на лопатках (30 раз).  4. Кувырок вперед в группировке (20 раз).  5. Кувырок вперед на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10  раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты:  - на правую ногу (50 раз);  - на левую ногу (50 раз);  - поперечный (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №2**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте:  - наклоны вперёд, влево, вправо;  - махи ногами вперёд, назад, в левую и правую стороны;  - поднимание на носки.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Отжимания (30 раз).  3. Приседания (30 раз).  4. «Планка» (упор лёжа 3х30 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на лопатках (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10  раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Спина прямая, локти прижимаем к туловищу.  Колени вместе, спина прямая.  Ноги, руки прямые. Спина не прогибается.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №3**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте:  - поднимание прямых рук вперед, вверх, встороны (24 раза);  - упор присев, упор стоя согнувшись(16 раз);  - упор присев, упор лежа (16 раз).  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь (24 раза);  - на левой и правой ноге;  - со сменой ног(24 раза).  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки выше. Локти прямые.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (1 мин.);  - шпагат на правую ногу (1 мин.);  2. Махи ногами встороны (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (30 раз).  4. «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на голове и руках (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа, махи ногами в мостике по (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Спина прямая, руки встороны, нога максимально вверх.  Колени вместе, руки за голову.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Стойка выполняется возле стены. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (20 раз);  - ноги врозь (20 раз);  - «Бабочка» (20 раз).  2. Прыжки на скакалке (50раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. После прыжков восстановление дыхания. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Бег на месте:   - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах с поворотом на 360 градусов;  - прыжки в группировке;  - из приседа вверх.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Качалочка:   - на спине (3х10 раз);  - на животе (3х10 раз);  2. Отжимания в упоре сзади от стула (30 раз).  3. Выпрыгивания из полного приседа (30 раз).  4. «Планка» на левом и правом боку ( 3х30 сек.).  5. «Пистолетики» с выпрыгиванием:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на лопатках (10 раз).  7. «Мост» из положения стоя (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Спина прямая, локти прижимаем к туловищу.  Колени вместе, спина прямая.  Ноги, руки прямые. Спина не прогибается.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые.  Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  2.Шпагат с возвышенности на правую и левую ноги.  3.«Бабочка» (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте со скакалкой:  - поднимание прямых рук вперед, вверх(24 раза);  - наклоны вперед, назад и в стороны по (16 раз);  - повороты туловища влево и вправо по (16 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь (24 раза);  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх спиной вперед (24 раза).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки выше. Локти прямые.  Ниже наклоны.  Колени выпрямлять полностью.  Повороты на 180 градусов.  Колени прямые.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (1 мин.);  - шпагат на правую ногу (1 мин.);  2. Махи ногами вперед и назад по (30 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (50 раз).  4. «Планка» на локтях на левом и правом боку (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  5. Выпады вперед:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на руках (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа – покачивания( 30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз) | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Возвышенность (30 см)  Спина прямая, руки встороны, нога максимально вверх.  Колени вместе, руки за голову.  Спина прямая. Руки за голову.  Носки натянутые, колени прямые.  Не наклоняемся вперед. Угол в колене 90 градусов.  Стойка выполняется возле стены.  Во время покачивания и точка выпряляются колени полностью.  Поворот выполняется в упор лежа. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища из положения стоя:  - ноги вместе (40 раз);  - ноги врозь (40 раз);  2. Поперечный шпагат (1 мин.).  2. Выкруты со скакалкой (50раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. После прыжков восстановление дыхания. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка назад.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка впереназад. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа на локтях вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Таз зажатый. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на левом боку (3х30 сек.);  - на правом боку (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты на лопатки, прямые ноги за голову (30 раз).  4. Кувырок назад в группировке (20 раз).  5. Кувырок назад на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Полу шпагаты. Лебедь. | 10 мин | Носки натянутые. Спину прогибаем. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка вперед.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в присяди;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты в стойку на лопатках (30 раз).  4. Кувырок вперед в группировке (20 раз).  5. Кувырок вперед на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10  раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты:  - на правую ногу (50 раз);  - на левую ногу (50 раз);  - поперечный (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Бег на месте:   - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах с поворотом на 360 градусов;  - прыжки в группировке;  - из приседа вверх.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Качалочка:   - на спине (3х10 раз);  - на животе (3х10 раз);  2. Отжимания в упоре сзади от стула (30 раз).  3. Выпрыгивания из полного приседа (30 раз).  4. «Планка» на левом и правом боку ( 3х30 сек.).  5. «Пистолетики» с выпрыгиванием:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на лопатках (10 раз).  7. «Мост» из положения стоя (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Спина прямая, локти прижимаем к туловищу.  Колени вместе, спина прямая.  Ноги, руки прямые. Спина не прогибается.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые.  Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  2.Шпагат с возвышенности на правую и левую ноги.  3.«Бабочка» (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте со скакалкой:  - поднимание прямых рук вперед, вверх(24 раза);  - наклоны вперед, назад и в стороны по (16 раз);  - повороты туловища влево и вправо по (16 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь (24 раза);  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх спиной вперед (24 раза).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки выше. Локти прямые.  Ниже наклоны.  Колени выпрямлять полностью.  Повороты на 180 градусов.  Колени прямые.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (1 мин.);  - шпагат на правую ногу (1 мин.);  2. Махи ногами вперед и назад по (30 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (50 раз).  4. «Планка» на локтях на левом и правом боку (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  5. Выпады вперед:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на руках (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по (10 раз) | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Возвышенность (30 см)  Спина прямая, руки встороны, нога максимально вверх.  Колени вместе, руки за голову.  Спина прямая. Руки за голову.  Носки натянутые, колени прямые.  Не наклоняемся вперед. Угол в колене 90 градусов.  Стойка выполняется возле стены.  Во время покачивания и точка выпряляются колени полностью.  Поворот выполняется в упор лежа. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища из положения стоя:  - ноги вместе (40 раз);  - ноги врозь (40 раз);  2. Поперечный шпагат (1 мин.).  2. Выкруты со скакалкой (50раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. После прыжков восстановление дыхания. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка назад.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка впереназад. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа на локтях вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Таз зажатый. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на левом боку (3х30 сек.);  - на правом боку (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты на лопатки, прямые ноги за голову (30 раз).  4. Кувырок назад в группировке (20 раз).  5. Кувырок назад на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Полу шпагаты. Лебедь. | 10 мин | Носки натянутые. Спину прогибаем. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка вперед.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в присяди;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты в стойку на лопатках (30 раз).  4. Кувырок вперед в группировке (20 раз).  5. Кувырок вперед на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10  раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты:  - на правую ногу (50 раз);  - на левую ногу (50 раз);  - поперечный (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Бег на месте:   - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах с поворотом на 360 градусов;  - прыжки в группировке;  - из приседа вверх.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Качалочка:   - на спине (3х10 раз);  - на животе (3х10 раз);  2. Отжимания в упоре сзади от стула (30 раз).  3. Выпрыгивания из полного приседа (30 раз).  4. «Планка» на левом и правом боку ( 3х30 сек.).  5. «Пистолетики» с выпрыгиванием:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на лопатках (10 раз).  7. «Мост» из положения стоя (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Спина прямая, локти прижимаем к туловищу.  Колени вместе, спина прямая.  Ноги, руки прямые. Спина не прогибается.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые.  Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  2.Шпагат с возвышенности на правую и левую ноги.  3.«Бабочка» (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте со скакалкой:  - поднимание прямых рук вперед, вверх(24 раза);  - наклоны вперед, назад и в стороны по (16 раз);  - повороты туловища влево и вправо по (16 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь (24 раза);  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх спиной вперед (24 раза).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки выше. Локти прямые.  Ниже наклоны.  Колени выпрямлять полностью.  Повороты на 180 градусов.  Колени прямые.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (1 мин.);  - шпагат на правую ногу (1 мин.);  2. Махи ногами вперед и назад по (30 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (50 раз).  4. «Планка» на локтях на левом и правом боку (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  5. Выпады вперед:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на руках (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа – покачивания( 30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз) | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Возвышенность (30 см)  Спина прямая, руки встороны, нога максимально вверх.  Колени вместе, руки за голову.  Спина прямая. Руки за голову.  Носки натянутые, колени прямые.  Не наклоняемся вперед. Угол в колене 90 градусов.  Стойка выполняется возле стены.  Во время покачивания и точка выпряляются колени полностью.  Поворот выполняется в упор лежа. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища из положения стоя:  - ноги вместе (40 раз);  - ноги врозь (40 раз);  2. Поперечный шпагат (1 мин.).  2. Выкруты со скакалкой (50раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. После прыжков восстановление дыхания. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка назад.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка впереназад. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа на локтях вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Таз зажатый. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на левом боку (3х30 сек.);  - на правом боку (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты на лопатки, прямые ноги за голову (30 раз).  4. Кувырок назад в группировке (20 раз).  5. Кувырок назад на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Полу шпагаты. Лебедь. | 10 мин | Носки натянутые. Спину прогибаем. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка вперед.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в присяди;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты в стойку на лопатках (30 раз).  4. Кувырок вперед в группировке (20 раз).  5. Кувырок вперед на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10  раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты:  - на правую ногу (50 раз);  - на левую ногу (50 раз);  - поперечный (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Бег на месте:   - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах с поворотом на 360 градусов;  - прыжки в группировке;  - из приседа вверх.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Качалочка:   - на спине (3х10 раз);  - на животе (3х10 раз);  2. Отжимания в упоре сзади от стула (30 раз).  3. Выпрыгивания из полного приседа (30 раз).  4. «Планка» на левом и правом боку ( 3х30 сек.).  5. «Пистолетики» с выпрыгиванием:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на лопатках (10 раз).  7. «Мост» из положения стоя (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Спина прямая, локти прижимаем к туловищу.  Колени вместе, спина прямая.  Ноги, руки прямые. Спина не прогибается.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые.  Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  2.Шпагат с возвышенности на правую и левую ноги.  3.«Бабочка» (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте со скакалкой:  - поднимание прямых рук вперед, вверх(24 раза);  - наклоны вперед, назад и в стороны по (16 раз);  - повороты туловища влево и вправо по (16 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь (24 раза);  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх спиной вперед (24 раза).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки выше. Локти прямые.  Ниже наклоны.  Колени выпрямлять полностью.  Повороты на 180 градусов.  Колени прямые.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (1 мин.);  - шпагат на правую ногу (1 мин.);  2. Махи ногами вперед и назад по (30 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (50 раз).  4. «Планка» на локтях на левом и правом боку (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  5. Выпады вперед:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на руках (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по (10 раз) | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Возвышенность (30 см)  Спина прямая, руки встороны, нога максимально вверх.  Колени вместе, руки за голову.  Спина прямая. Руки за голову.  Носки натянутые, колени прямые.  Не наклоняемся вперед. Угол в колене 90 градусов.  Стойка выполняется возле стены.  Во время покачивания и точка выпряляются колени полностью.  Поворот выполняется в упор лежа. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища из положения стоя: - ноги вместе (40 раз);  - ноги врозь (40 раз);  2. Поперечный шпагат (1 мин.).  2. Выкруты со скакалкой (50раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. После прыжков восстановление дыхания. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка назад.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка впереназад. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа на локтях вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Таз зажатый. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на левом боку (3х30 сек.);  - на правом боку (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты на лопатки, прямые ноги за голову (30 раз).  4. Кувырок назад в группировке (20 раз).  5. Кувырок назад на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Полу шпагаты. Лебедь. | 10 мин | Носки натянутые. Спину прогибаем. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка вперед.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в присяди;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты в стойку на лопатках (30 раз).  4. Кувырок вперед в группировке (20 раз).  5. Кувырок вперед на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10  раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты:  - на правую ногу (50 раз);  - на левую ногу (50 раз);  - поперечный (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Ходьба по кругу:   - на носках;  - на пятках;  - в полу приседи и в полном приседи   1. Прыжки с продвижением вперед и назад:   - на двух ногах, на правой и левой ноге;  - прыжки в группировке;  - из приседа вверх.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки встороны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание туловища:   - на спине (3х30 раз);  - на животе (3х30 раз);  2. Поднимание ног за голову (30 раз).  3. Напрыгивание на возвышение (50 раз).  4. Удержание угла ноги вместе на стульях ( 3х30 сек.).  5. Удержание ноги вперед, встороны и назад:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Перекаты на грудь. (10 раз).  7. «Мост» из положения стоя (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руки за головой.  Спина прямая, руки прижимаем к туловищу.  Прыгаем на носках, спина прямая.  Ноги, руки прямые. Спина не прогибается.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Ногу поднимаем выше.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину прогибаем.  Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны :  - ноги врозь к правой и левой ноге по (50 раз);  2.Повороты в шпагате на правую и левую ногу (50 раз).  3.«Лебедь» (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на месте со скакалкой:  - на двух ногах (100 раз);  - на правой и левой ноге по (50 раз);  - двойные прыжки (30 раз).   1. Наклоны со скакалкой:   - стоя ноги вместе (50 раз);  - стоя ноги врозь (50 раз);  - выкруты с наклоном вперед и назад (30 раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на носках.  Ниже наклоны.  Колени выпрямлять полностью.  Руки узким хватом.  Вдох и выдох.. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на стульях на правую и левую ногу по (1 мин.);  - проносим ноги вперед и назад через прямой шпагат (30 раз);  2. Махи ногами в упоре стоя на коленях назад и встороны, правой и левой ногой по (30 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (50 раз).  4. Пистолетики на правую и левую ногу по (20 раз)).  5. Отжимания:  - от стула вперед (30 раз);  - от стула назад (30 раз);  6. Стойка на голове и руках (10 раз).  7. «Мост» с колен (10 раз); покачивания (30 раз); махи ногами в мостике правой и левой ногой по (30 раз) | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Руки встороны.  Спина прямая, руки прямые, ноги максимально выпрямлены..  Колени вместе, руки прямые. Ноги натянутые.  Спина прямая. Руки за голову.  Носки натянутые, приседаем ниже.  Руки сгибаем максимально..  Стойка выполняется без опоры на стену.  Во время покачивания и махов выпряляются колени полностью. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны из положения сидя носки на себя:  - ноги вместе (40 раз);  - ноги врозь (40 раз);  2. Поперечный шпагат (1 мин.).  3. Тянем носки в положении сидя на коленях (50раз) | 10 мин | Носки на себя, колени прямые. Прижимаемся грудью к бедрам. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка вперед со стойки на руках.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед со стойки на руках. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа на руках вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - на левой и правой ноге, на двух ногах;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Таз зажатый. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Стойка на руках возле опоры (30 раз).  3. Стойка на руках без опоры (30 раз).  4. Кувырок вперед в группировке (20 раз).  5. Кувырок вперед со стойки на руках:  - с группировкой (10 раз);  - с прямыми ногами(10 раз);  6. «Мост» из положения стоя (10 раз).  7. «Мост» повороты влево и вправо по (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Руки прямые, носками тянемся в потолок.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны. Шпагаты на полу на правую и левую ногу.  Стойка на лопатках. | 10 мин | Носки натянутые. Спину прогибаем. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники переворота боком.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники переворота боком.. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Махи ногами стоя без опоры:  - правой и левой ногой вперед и назад по (15 раз);  - правой и левой ногой встороны по (15 раз);  - мах встороны с захватом ноги по (15 раз).  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах ноги вместе и ноги врозь;  - прыжки в шпагат правой и левой ногой;  - прыжки в прямой шпагат.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Махи выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Руки прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание.  Прыгаем на носках. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание туловища:  - на спине (3х30 раз.);  - на животе (3х30 раз.);  2. Отжимания (30 раз).  3. Напрыгивания на возвышение (50 раз).  4. Стойка на руках (20 раз).  5. Переворот боком:  - без поворота (15 раз);  - с поворотом (15 раз);  6. Переворт боком ноги вместе (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10  раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руки за головой.  Локти прижимаем к туловищу.  Прыгаем на носках, спина прямая.  Спину не прогибаем.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты с возвышения 30 см.  2. Наклоны.  3. Выкруты.  4. Стойка на лопатках. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЁТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Ходьба по кругу:   - на носках;  - на пятках;  - в полу приседи и в полном приседи   1. Прыжки с продвижением вперед и назад:   - на двух ногах, на правой и левой ноге;  - прыжки в группировке;  - из приседа вверх.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки встороны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание туловища:   - на спине (3х30 раз);  - на животе (3х30 раз);  2. Поднимание ног за голову (30 раз).  3. Напрыгивание на возвышение (50 раз).  4. Удержание угла ноги вместе на стульях ( 3х30 сек.).  5. Удержание ноги вперед, встороны и назад:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Перекаты на грудь. (10 раз).  7. «Мост» из положения стоя (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руки за головой.  Спина прямая, руки прижимаем к туловищу.  Прыгаем на носках, спина прямая.  Ноги, руки прямые. Спина не прогибается.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Ногу поднимаем выше.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину прогибаем.  Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны :  - ноги врозь к правой и левой ноге по (50 раз);  2.Повороты в шпагате на правую и левую ногу (50 раз).  3.«Лебедь» (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЁТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на месте со скакалкой:  - на двух ногах (100 раз);  - на правой и левой ноге по (50 раз);  - двойные прыжки (30 раз).   1. Наклоны со скакалкой:   - стоя ноги вместе (50 раз);  - стоя ноги врозь (50 раз);  - выкруты с наклоном вперед и назад (30 раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на носках.  Ниже наклоны.  Колени выпрямлять полностью.  Руки узким хватом.  Вдох и выдох.. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на стульях на правую и левую ногу по (1 мин.);  - проносим ноги вперед и назад через прямой шпагат (30 раз);  2. Махи ногами в упоре стоя на коленях назад и встороны, правой и левой ногой по (30 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (50 раз).  4. Пистолетики на правую и левую ногу по (20 раз)).  5. Отжимания:  - от стула вперед (30 раз);  - от стула назад (30 раз);  6. Стойка на голове и руках (10 раз).  7. «Мост» с колен (10 раз); покачивания (30 раз); махи ногами в мостике правой и левой ногой по (30 раз) | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Руки встороны.  Спина прямая, руки прямые, ноги максимально выпрямлены..  Колени вместе, руки прямые. Ноги натянутые.  Спина прямая. Руки за голову.  Носки натянутые, приседаем ниже.  Руки сгибаем максимально..  Стойка выполняется без опоры на стену.  Во время покачивания и махов выпряляются колени полностью. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны из положения сидя носки на себя:  - ноги вместе (40 раз);  - ноги врозь (40 раз);  2. Поперечный шпагат (1 мин.).  3. Тянем носки в положении сидя на коленях (50раз) | 10 мин | Носки на себя, колени прямые. Прижимаемся грудью к бедрам. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЁТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка вперед со стойки на руках.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед со стойки на руках. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа на руках вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - на левой и правой ноге, на двух ногах;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Таз зажатый. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Стойка на руках возле опоры (30 раз).  3. Стойка на руках без опоры (30 раз).  4. Кувырок вперед в группировке (20 раз).  5. Кувырок вперед со стойки на руках:  - с группировкой (10 раз);  - с прямыми ногами(10 раз);  6. «Мост» из положения стоя (10 раз).  7. «Мост» повороты влево и вправо по (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Руки прямые, носками тянемся в потолок.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны. Шпагаты на полу на правую и левую ногу.  Стойка на лопатках. | 10 мин | Носки натянутые. Спину прогибаем. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЁТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники переворота боком.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники переворота боком.. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Махи ногами стоя без опоры:  - правой и левой ногой вперед и назад по (15 раз);  - правой и левой ногой встороны по (15 раз);  - мах встороны с захватом ноги по (15 раз).  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах ноги вместе и ноги врозь;  - прыжки в шпагат правой и левой ногой;  - прыжки в прямой шпагат.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Махи выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Руки прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание.  Прыгаем на носках. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание туловища:  - на спине (3х30 раз.);  - на животе (3х30 раз.);  2. Отжимания (30 раз).  3. Напрыгивания на возвышение (50 раз).  4. Стойка на руках (20 раз).  5. Переворот боком:  - без поворота (15 раз);  - с поворотом (15 раз);  6. Переворт боком ноги вместе (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10  раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руки за головой.  Локти прижимаем к туловищу.  Прыгаем на носках, спина прямая.  Спину не прогибаем.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты с возвышения 30 см.  2. Наклоны.  3. Выкруты.  4. Стойка на лопатках. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Бег по кругу:   - обычный бег и бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег с выносом прямых ног вперед, в стороны и назад.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах;  - прыжки на правой и левой ноге;  - прыжки в группировке и из приседа вверх.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Колени поднимаем выше.  Руки согнутые в локтевых суставах.    Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Напрыгивания на возвышение 30 см.:  - двумя ногами (50 раз);  - правой и левой ногой с выпрыгиванием по (50 раз);  2. Отжимания с возвышения 30 см. (30 раз).  3. Поднимание ног до касания за головой (30 раз).  4. Удержание угла ноги врозь на полу (3х20 сек.).  5. Приседания:  - ноги вместе (20 раз);  - ноги на ширине плеч (25 раз);  6. Повороты в шпагате (30 раз).  7. Наклоны из положения стоя ноги вместе и ноги врозь по (50 раз). | 35 мин | Прыгаем на носках.  Выпрыгиваем выше.  Грудью касаемся возвышенности.  Ноги, руки прямые. Носки натянутые.  Спина прямая, руки не сгибаем.  Ноги поднимаем выше.  Приседаем ниже.  Руки перед собой на полу. Колени не сгибаем.  Руками касаемся пола. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на правую и левую ногу с возвышения 30 см. по (1 мин.).  2.Поперечный шпагат на полу (1 мин.).  3.Покачивания и махи ногами в мостике по (20 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Руки на полу, плечи развернутые.  Колени выпрямляем полностью. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на месте со скакалкой:  - на двух ногах (100 раз);  - на правой и левой ноге по (50 раз);  - в приседе (30 раз).  2. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на носках.    Руки прямые в стороны.  Ноги и руки прямые. |
| Основная часть | | |
| 1. Наклоны со скакалкой из положения стоя:  - вперед из положения стоя ноги вместе (30 раз);  - влево и вправо из положения стоя ноги врозь (30 раз).  2. Выкруты со скакалкой (30 раз).  3. Удержание лодочки на спине и животе по (1 мин.).  4. Поднимание на носки (100 раз).  5. Пистолетики на месте:  - на правую ногу (15 раз);  - на левую ногу (15 раз).  6. Стойка на голове и руках возле опоры (20 раз).  7. Махи ногами из положения стоя возле опоры:  - вперед правой и левой ногой по (20 раз);  - назад правой и левой ногой по (20 раз);  - в стороны правой и левой ногой по (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, руки наверху со скакалкой.  Наклоняемся ниже.  Спина прямая, руки прямые.  Подбородком тянемся вверх. Поясница прижата к полу.  Подьем выше на полупальцы.  Приседаем ниже.  Голову ставим на лоб.  Выше мах.  Колени прямые. Носки натянутые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу:  - на левую ногу (1 мин.);  - на правую ногу (1 мин.);  2. Поперечный шпагат (1 мин.).  3. Мосты с колен (15 раз). | 10 мин | Руки в стороны. Носки натянутые. Ноги прямые.  Опуститься-встать. Руки возле головы. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка назад.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка назад. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный, с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, назад и в стороны.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - в шпагат правой и левой ногой;  - ноги вместе и врозь.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые в локтях.    Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем на носках.  Колени не сгибаем. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание туловища:  - на спине (3х30 раз);  - на животе (3х30 раз).  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты с прямыми ногами до касания носками за головой (20 раз).  4. Кувырок назад с группировкой (20 раз).  5. Кувырок назад с прямыми ногами:  - ноги вместе (10 раз);  - ноги врозь (10 раз);  6. Два кувырка назад слитно.  7. Отжимания, приседания и выпады в стороны по (30 раз). | 35 мин | Руки за головой. Ноги вместе на полу.  Не забываем про группировку.  Колени вместе. Носки натянутые.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Ноги прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Стараемся грудью касаться пола. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны из положения сидя ноги вместе и ноги врозь по (50 раз).  2.Шпагаты на правую и левую ногу на полу по (1 мин.).  3.Лебедь и бабочка по (30 сек.). | 10 мин | Руки и ноги прямые.  Носки натянутые.  Руки в стороны.  Прогибаем спину. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники стойки на руках. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в полуприседе и в полном приседе;  - в упоре лежа на локтях вперед и назад;  - крокодильчик на локтях.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах и со сменой ног;  - в группировке;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.    Колени не сгибать.  Спину не прогибаем.  Носки оттянутые.  Прыгаем на носках.  Выше колени поднимаем.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Лодочка:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Поднимание на носки (100 раз).  3. Рогаточка на правую и левую ногу по (50 раз).  4. Стойка на руках возле опоры (20 раз).  5. Стойка на руках без опоры:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги в прямой шпагат (15 раз);  6. Отжимания в стойке на руках возле опоры (10 раз).  7. Толчки двумя ногами в мостике (10 раз) | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Пятки вместе. Колени не сгибаем.  Руки ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Полушпагаты по (50 раз).  2. Перекаты на грудь (10 раз).  3. Выкруты (10 раз).  4. Лебедь (10 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Бег по кругу:   - обычный бег и бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег с выносом прямых ног вперед, в стороны и назад.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах;  - прыжки на правой и левой ноге;  - прыжки в группировке и из приседа вверх.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Колени поднимаем выше.  Руки согнутые в локтевых суставах.    Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Напрыгивания на возвышение 30 см.:  - двумя ногами (50 раз);  - правой и левой ногой с выпрыгиванием по (50 раз);  2. Отжимания с возвышения 30 см. (30 раз).  3. Поднимание ног до касания за головой (30 раз).  4. Удержание угла ноги врозь на полу (3х20 сек.).  5. Приседания:  - ноги вместе (20 раз);  - ноги на ширине плеч (25 раз);  6. Повороты в шпагате (30 раз).  7. Наклоны из положения стоя ноги вместе и ноги врозь по (50 раз). | 35 мин | Прыгаем на носках.  Выпрыгиваем выше.  Грудью касаемся возвышенности.  Ноги, руки прямые. Носки натянутые.  Спина прямая, руки не сгибаем.  Ноги поднимаем выше.  Приседаем ниже.  Руки перед собой на полу. Колени не сгибаем.  Руками касаемся пола. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на правую и левую ногу с возвышения 30 см. по (1 мин.).  2.Поперечный шпагат на полу (1 мин.).  3.Покачивания и махи ногами в мостике по (20 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Руки на полу, плечи развернутые.  Колени выпрямляем полностью. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на месте со скакалкой:  - на двух ногах (100 раз);  - на правой и левой ноге по (50 раз);  - в приседе (30 раз).  2. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на носках.    Руки прямые в стороны.  Ноги и руки прямые. |
| Основная часть | | |
| 1. Наклоны со скакалкой из положения стоя:  - вперед из положения стоя ноги вместе (30 раз);  - влево и вправо из положения стоя ноги врозь (30 раз).  2. Выкруты со скакалкой (30 раз).  3. Удержание лодочки на спине и животе по (1 мин.).  4. Поднимание на носки (100 раз).  5. Пистолетики на месте:  - на правую ногу (15 раз);  - на левую ногу (15 раз).  6. Стойка на голове и руках возле опоры (20 раз).  7. Махи ногами из положения стоя возле опоры:  - вперед правой и левой ногой по (20 раз);  - назад правой и левой ногой по (20 раз);  - в стороны правой и левой ногой по (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, руки наверху со скакалкой.  Наклоняемся ниже.  Спина прямая, руки прямые.  Подбородком тянемся вверх. Поясница прижата к полу.  Подьем выше на полупальцы.  Приседаем ниже.  Голову ставим на лоб.  Выше мах.  Колени прямые. Носки натянутые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу:  - на левую ногу (1 мин.);  - на правую ногу (1 мин.);  2. Поперечный шпагат (1 мин.).  3. Мосты с колен (15 раз). | 10 мин | Руки в стороны. Носки натянутые. Ноги прямые.  Опуститься-встать. Руки возле головы. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка назад.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка назад. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный, с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, назад и в стороны.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - в шпагат правой и левой ногой;  - ноги вместе и врозь.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые в локтях.    Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем на носках.  Колени не сгибаем. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание туловища:  - на спине (3х30 раз);  - на животе (3х30 раз).  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты с прямыми ногами до касания носками за головой (20 раз).  4. Кувырок назад с группировкой (20 раз).  5. Кувырок назад с прямыми ногами:  - ноги вместе (10 раз);  - ноги врозь (10 раз);  6. Два кувырка назад слитно.  7. Отжимания, приседания и выпады в стороны по (30 раз). | 35 мин | Руки за головой. Ноги вместе на полу.  Не забываем про группировку.  Колени вместе. Носки натянутые.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Ноги прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Стараемся грудью касаться пола. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны из положения сидя ноги вместе и ноги врозь по (50 раз).  2.Шпагаты на правую и левую ногу на полу по (1 мин.).  3.Лебедь и бабочка по (30 сек.). | 10 мин | Руки и ноги прямые.  Носки натянутые.  Руки в стороны.  Прогибаем спину. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники стойки на руках. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в полуприседе и в полном приседе;  - в упоре лежа на локтях вперед и назад;  - крокодильчик на локтях.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах и со сменой ног;  - в группировке;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.    Колени не сгибать.  Спину не прогибаем.  Носки оттянутые.  Прыгаем на носках.  Выше колени поднимаем.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Лодочка:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Поднимание на носки (100 раз).  3. Рогаточка на правую и левую ногу по (50 раз).  4. Стойка на руках возле опоры (20 раз).  5. Стойка на руках без опоры:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги в прямой шпагат (15 раз);  6. Отжимания в стойке на руках возле опоры (10 раз).  7. Толчки двумя ногами в мостике (10 раз) | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Пятки вместе. Колени не сгибаем.  Руки ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Полушпагаты по (50 раз).  2. Перекаты на грудь (10 раз).  3. Выкруты (10 раз).  4. Лебедь (10 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Обще – развивающие упражнения на месте:   - разминаем плечи, кисти, шею, стопы круговыми вращениями влево и вправо;  - наклоны из положения стоя ноги врозь – вперед, назад и в стороны;  - выпады вперед, назад и в стороны – левой и правой ногой.   1. Прыжки в движении:   - ноги вместе – ноги врозь;  - со сменой прямых ног;  - в полном приседе с поворотом на 360 градусов.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Круговые вращения выполняем медленно.    Колени не сгибать.  Наклон ниже.  Руки на пояс.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты с возвышения 40 см.:  - прямой (1 мин.);  - на правую и левую ногу по (1 мин.);  2. Стойка на руках возле опоры, ноги разводим в прямой шпагат и соединяем (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (60 раз).  4. Удержание петушка на стульях (3х20 сек.).  5. Пистолетики:  - на правую ногу (20 раз);  - на левую ногу (20 раз);  6. В стойке на голове разводим ноги в шпагат на правую и левую ногу по (20 раз).  7. Поднимание на носки (50 раз). | 35 мин | Плечи развернутые.  Носки натянутые.  Колени проваливаем.  Спину не прогибаем. Руки и ноги прямые.  Ноги разводим четко в шпагат.  Руки за головой.  Руки прямые. Носки натянутые.  Ногу поднимаем выше.  Спину не прогибаем. Ноги прямые. Носки натянутые.  Руки наверху. Подьем на носки выше. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Лебедь и кошечка по (1 мин.).  2. Покачивания и повороты в мостике по (20 раз).  3. Бабочка (40 раз). | 10 мин | Спину хорошо прогибаем.  Руки прямые, спину прогибаем максимально.  Колени достают до пола. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки с продвижением:  - на двух ногах;  - в группировке;  - из приседа вверх.  2. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах вперед и назад по (50 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - в глубоком приседе (50 раз).  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Прыгаем на носках.  Колени прямые.  Колени выше подтягиваем к груди.  Выпрыгиваем выше.    Прыгаем на носках. |
| Основная часть | | |
| 1. Складочки со скакалкой:  - ноги вместе и по одной ноге по (30 раз);  - ноги врозь и с согнутыми ногами по (30 раз).  2. Перемахи левой и правой ногой через скакалку по (30 раз).  3. Удержание лодочки на левом и правом боку (3х30 сек.).  4. Напрыгивания на возвышение 40 см. (100 раз).  5. Стойка на лопатках:  - ноги вместе (4х30 сек.);  - ноги врозь (4х30 сек.).  6. Мост с колен и из положения стоя – опуститься и встать по (20 раз).  7. Шпагаты на стульях:  - впереди правая нога (2х20 сек.);  - впереди левая нога (2х20 сек.);  - прямой шпагат (30 сек.). | 35 мин | Руки прямые. Скакалка в руках.  Руками тянемся к носкам.  Спину не прогибаем.  Руки опущены вниз, скакалка в руках.  Спина прямая.  Ноги прямые. Носки натянутые.  Прыгаем на носках.  Таз зажатый.  Руками зажимаем голову.  Спина прямая.  Колени прямые. Носки натянутые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны со скакалкой из положения сидя – носки на себя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь – к левой и правой ноге по (50 раз).  2. Выкруты со скакалкой (30 раз).  3. Упражнения на растяжку. |  | Руки наверху со скакалкой. Носки на себя. Ноги прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование связки: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Совершенствование связки: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный, с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, назад и в стороны.  2. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад;  - крокодильчик с натянутыми носками.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые в локтях.    Колени прямые. Носки натянуты.  Руки на пояс.  Колени не сгибаем.  Руки и ноги прямые.  Упражнения на восстановление дыхания. |
| Основная часть | | |
| 1. Стойка на руках:  - возле опоры (3х20 сек.);  - без опоры (3х10 сек.).  2. Переворот боком без поворота (20 раз).  3. Перекаты с прямыми ногами до касания носками за головой (20 раз).  4. Переворот боком с поворотом (20 раз).  5. Кувырок назад с прямыми ногами:  - ноги вместе (10 раз);  - ноги врозь (10 раз);  6. Связка: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги вместе (10 раз).  7. Связка: переворот боком с поворотом с подскока – кувырок назад на прямые ноги врозь (10 раз). | 35 мин | Руки прямые.  Спину не прогибаем.  Носками тянемся в потолок.  Руками тянемся вперед.  Не забываем про складочку.  Колени прямые. Носки натянутые.  Руки и ноги прямые.  Ноги прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Начинаем и заканчиваем связку – руки наверху. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны на полу: ноги вместе, врозь и бабочка.  2.Шпагаты на правую и левую ногу на полу по (1 мин.).  3.Лебедь и кошечка по (30 сек.). | 10 мин | Руки и ноги прямые.  Носки натянутые.  Руки в стороны.  Прогибаем спину. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники спичага из положения стоя ноги врозь.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники спичага из положения стоя ноги врозь. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, в стороны и назад;  - подскоки.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах и со сменой ног;  - в прямой шпагат;  - в шпагат на правую и левую ногу.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Спина прямая.    Колени не сгибать.    Носки оттянутые.  Прыгаем на носках.  Шире ноги разводим в шпагат.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Стойка на руках:  - возле опоры (3х20 сек.);  - без опоры (3х10 сек.);  2. Поднимание ног в стойке на голове и руках ноги вместе и ноги врозь по (30 раз).  3. Спичаги из положения стоя ноги врозь возле опоры силой (20 раз).  4. Спичаги из положения стоя ноги врозь толчком ног без опоры (20 раз).  5. Стойка на руках с колен:  - возле опоры (10 раз);  - без опоры (10 раз);  6. Удержание лодочки на спине, на животе, на левом и правом боку по (1 мин.).  7. Поднимание на носки, приседания и пистолетики на каждую ногу. Все по (30 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, носками тянемся вверх.  Голову ставим на лоб. Колени не сгибаем.  Спину не прогибаем.  Спину не прогибаем.  Ноги и руки прямые.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые, руки прямые.  Спину не прогибаем. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу по (50 сек.).  2. Перекаты на грудь (10 раз).  3. Стойка на лопатках.  4. Лебедь (10 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Обще – развивающие упражнения на месте:   - разминаем плечи, кисти, шею, стопы круговыми вращениями влево и вправо;  - наклоны из положения стоя ноги врозь – вперед, назад и в стороны;  - выпады вперед, назад и в стороны – левой и правой ногой.   1. Прыжки в движении:   - ноги вместе – ноги врозь;  - со сменой прямых ног;  - в полном приседе с поворотом на 360 градусов.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Круговые вращения выполняем медленно.    Колени не сгибать.  Наклон ниже.  Руки на пояс.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты с возвышения 40 см.:  - прямой (1 мин.);  - на правую и левую ногу по (1 мин.);  2. Стойка на руках возле опоры, ноги разводим в прямой шпагат и соединяем (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (60 раз).  4. Удержание петушка на стульях (3х20 сек.).  5. Пистолетики:  - на правую ногу (20 раз);  - на левую ногу (20 раз);  6. В стойке на голове разводим ноги в шпагат на правую и левую ногу по (20 раз).  7. Поднимание на носки (50 раз). | 35 мин | Плечи развернутые.  Носки натянутые.  Колени проваливаем.  Спину не прогибаем. Руки и ноги прямые.  Ноги разводим четко в шпагат.  Руки за головой.  Руки прямые. Носки натянутые.  Ногу поднимаем выше.  Спину не прогибаем. Ноги прямые. Носки натянутые.  Руки наверху. Подьем на носки выше. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Лебедь и кошечка по (1 мин.).  2. Покачивания и повороты в мостике по (20 раз).  3. Бабочка (40 раз). | 10 мин | Спину хорошо прогибаем.  Руки прямые, спину прогибаем максимально.  Колени достают до пола. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки с продвижением:  - на двух ногах;  - в группировке;  - из приседа вверх.  2. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах вперед и назад по (50 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - в глубоком приседе (50 раз).  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Прыгаем на носках.  Колени прямые.  Колени выше подтягиваем к груди.  Выпрыгиваем выше.    Прыгаем на носках. |
| Основная часть | | |
| 1. Складочки со скакалкой:  - ноги вместе и по одной ноге по (30 раз);  - ноги врозь и с согнутыми ногами по (30 раз).  2. Перемахи левой и правой ногой через скакалку по (30 раз).  3. Удержание лодочки на левом и правом боку (3х30 сек.).  4. Напрыгивания на возвышение 40 см. (100 раз).  5. Стойка на лопатках:  - ноги вместе (4х30 сек.);  - ноги врозь (4х30 сек.).  6. Мост с колен и из положения стоя – опуститься и встать по (20 раз).  7. Шпагаты на стульях:  - впереди правая нога (2х20 сек.);  - впереди левая нога (2х20 сек.);  - прямой шпагат (30 сек.). | 35 мин | Руки прямые. Скакалка в руках.  Руками тянемся к носкам.  Спину не прогибаем.  Руки опущены вниз, скакалка в руках.  Спина прямая.  Ноги прямые. Носки натянутые.  Прыгаем на носках.  Таз зажатый.  Руками зажимаем голову.  Спина прямая.  Колени прямые. Носки натянутые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны со скакалкой из положения сидя – носки на себя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь – к левой и правой ноге по (50 раз).  2. Выкруты со скакалкой (30 раз).  3. Упражнения на растяжку. |  | Руки наверху со скакалкой. Носки на себя. Ноги прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование связки: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Совершенствование связки: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный, с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, назад и в стороны.  2. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад;  - крокодильчик с натянутыми носками.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые в локтях.    Колени прямые. Носки натянуты.  Руки на пояс.  Колени не сгибаем.  Руки и ноги прямые.  Упражнения на восстановление дыхания. |
| Основная часть | | |
| 1. Стойка на руках:  - возле опоры (3х20 сек.);  - без опоры (3х10 сек.).  2. Переворот боком без поворота (20 раз).  3. Перекаты с прямыми ногами до касания носками за головой (20 раз).  4. Переворот боком с поворотом (20 раз).  5. Кувырок назад с прямыми ногами:  - ноги вместе (10 раз);  - ноги врозь (10 раз);  6. Связка: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги вместе (10 раз).  7. Связка: переворот боком с поворотом с подскока – кувырок назад на прямые ноги врозь (10 раз). | 35 мин | Руки прямые.  Спину не прогибаем.  Носками тянемся в потолок.  Руками тянемся вперед.  Не забываем про складочку.  Колени прямые. Носки натянутые.  Руки и ноги прямые.  Ноги прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Начинаем и заканчиваем связку – руки наверху. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны на полу: ноги вместе, врозь и бабочка.  2.Шпагаты на правую и левую ногу на полу по (1 мин.).  3.Лебедь и кошечка по (30 сек.). | 10 мин | Руки и ноги прямые.  Носки натянутые.  Руки в стороны.  Прогибаем спину. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники спичага из положения стоя ноги врозь.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники спичага из положения стоя ноги врозь. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, в стороны и назад;  - подскоки.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах и со сменой ног;  - в прямой шпагат;  - в шпагат на правую и левую ногу.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Спина прямая.    Колени не сгибать.    Носки оттянутые.  Прыгаем на носках.  Шире ноги разводим в шпагат.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Стойка на руках:  - возле опоры (3х20 сек.);  - без опоры (3х10 сек.);  2. Поднимание ног в стойке на голове и руках ноги вместе и ноги врозь по (30 раз).  3. Спичаги из положения стоя ноги врозь возле опоры силой (20 раз).  4. Спичаги из положения стоя ноги врозь толчком ног без опоры (20 раз).  5. Стойка на руках с колен:  - возле опоры (10 раз);  - без опоры (10 раз);  6. Удержание лодочки на спине, на животе, на левом и правом боку по (1 мин.).  7. Поднимание на носки, приседания и пистолетики на каждую ногу. Все по (30 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, носками тянемся вверх.  Голову ставим на лоб. Колени не сгибаем.  Спину не прогибаем.  Спину не прогибаем.  Ноги и руки прямые.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые, руки прямые.  Спину не прогибаем. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу по (50 сек.).  2. Перекаты на грудь (10 раз).  3. Стойка на лопатках.  4. Лебедь (10 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Обще – развивающие упражнения на месте:   - разминаем плечи, кисти, шею, стопы круговыми вращениями влево и вправо;  - наклоны из положения стоя ноги врозь – вперед, назад и в стороны;  - выпады вперед, назад и в стороны – левой и правой ногой.   1. Прыжки в движении:   - ноги вместе – ноги врозь;  - со сменой прямых ног;  - в полном приседе с поворотом на 360 градусов.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Круговые вращения выполняем медленно.    Колени не сгибать.  Наклон ниже.  Руки на пояс.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты с возвышения 40 см.:  - прямой (1 мин.);  - на правую и левую ногу по (1 мин.);  2. Стойка на руках возле опоры, ноги разводим в прямой шпагат и соединяем (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (60 раз).  4. Удержание петушка на стульях (3х20 сек.).  5. Пистолетики:  - на правую ногу (20 раз);  - на левую ногу (20 раз);  6. В стойке на голове разводим ноги в шпагат на правую и левую ногу по (20 раз).  7. Поднимание на носки (50 раз). | 35 мин | Плечи развернутые.  Носки натянутые.  Колени проваливаем.  Спину не прогибаем. Руки и ноги прямые.  Ноги разводим четко в шпагат.  Руки за головой.  Руки прямые. Носки натянутые.  Ногу поднимаем выше.  Спину не прогибаем. Ноги прямые. Носки натянутые.  Руки наверху. Подьем на носки выше. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Лебедь и кошечка по (1 мин.).  2. Покачивания и повороты в мостике по (20 раз).  3. Бабочка (40 раз). | 10 мин | Спину хорошо прогибаем.  Руки прямые, спину прогибаем максимально.  Колени достают до пола. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки с продвижением:  - на двух ногах;  - в группировке;  - из приседа вверх.  2. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах вперед и назад по (50 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - в глубоком приседе (50 раз).  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Прыгаем на носках.  Колени прямые.  Колени выше подтягиваем к груди.  Выпрыгиваем выше.    Прыгаем на носках. |
| Основная часть | | |
| 1. Складочки со скакалкой:  - ноги вместе и по одной ноге по (30 раз);  - ноги врозь и с согнутыми ногами по (30 раз).  2. Перемахи левой и правой ногой через скакалку по (30 раз).  3. Удержание лодочки на левом и правом боку (3х30 сек.).  4. Напрыгивания на возвышение 40 см. (100 раз).  5. Стойка на лопатках:  - ноги вместе (4х30 сек.);  - ноги врозь (4х30 сек.).  6. Мост с колен и из положения стоя – опуститься и встать по (20 раз).  7. Шпагаты на стульях:  - впереди правая нога (2х20 сек.);  - впереди левая нога (2х20 сек.);  - прямой шпагат (30 сек.). | 35 мин | Руки прямые. Скакалка в руках.  Руками тянемся к носкам.  Спину не прогибаем.  Руки опущены вниз, скакалка в руках.  Спина прямая.  Ноги прямые. Носки натянутые.  Прыгаем на носках.  Таз зажатый.  Руками зажимаем голову.  Спина прямая.  Колени прямые. Носки натянутые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны со скакалкой из положения сидя – носки на себя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь – к левой и правой ноге по (50 раз).  2. Выкруты со скакалкой (30 раз).  3. Упражнения на растяжку. |  | Руки наверху со скакалкой. Носки на себя. Ноги прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование связки: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Совершенствование связки: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный, с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, назад и в стороны.  2. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад;  - крокодильчик с натянутыми носками.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые в локтях.    Колени прямые. Носки натянуты.  Руки на пояс.  Колени не сгибаем.  Руки и ноги прямые.  Упражнения на восстановление дыхания. |
| Основная часть | | |
| 1. Стойка на руках:  - возле опоры (3х20 сек.);  - без опоры (3х10 сек.).  2. Переворот боком без поворота (20 раз).  3. Перекаты с прямыми ногами до касания носками за головой (20 раз).  4. Переворот боком с поворотом (20 раз).  5. Кувырок назад с прямыми ногами:  - ноги вместе (10 раз);  - ноги врозь (10 раз);  6. Связка: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги вместе (10 раз).  7. Связка: переворот боком с поворотом с подскока – кувырок назад на прямые ноги врозь (10 раз). | 35 мин | Руки прямые.  Спину не прогибаем.  Носками тянемся в потолок.  Руками тянемся вперед.  Не забываем про складочку.  Колени прямые. Носки натянутые.  Руки и ноги прямые.  Ноги прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Начинаем и заканчиваем связку – руки наверху. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны на полу: ноги вместе, врозь и бабочка.  2.Шпагаты на правую и левую ногу на полу по (1 мин.).  3.Лебедь и кошечка по (30 сек.). | 10 мин | Руки и ноги прямые.  Носки натянутые.  Руки в стороны.  Прогибаем спину. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники спичага из положения стоя ноги врозь.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники спичага из положения стоя ноги врозь. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, в стороны и назад;  - подскоки.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах и со сменой ног;  - в прямой шпагат;  - в шпагат на правую и левую ногу.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Спина прямая.    Колени не сгибать.    Носки оттянутые.  Прыгаем на носках.  Шире ноги разводим в шпагат.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Стойка на руках:  - возле опоры (3х20 сек.);  - без опоры (3х10 сек.);  2. Поднимание ног в стойке на голове и руках ноги вместе и ноги врозь по (30 раз).  3. Спичаги из положения стоя ноги врозь возле опоры силой (20 раз).  4. Спичаги из положения стоя ноги врозь толчком ног без опоры (20 раз).  5. Стойка на руках с колен:  - возле опоры (10 раз);  - без опоры (10 раз);  6. Удержание лодочки на спине, на животе, на левом и правом боку по (1 мин.).  7. Поднимание на носки, приседания и пистолетики на каждую ногу. Все по (30 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, носками тянемся вверх.  Голову ставим на лоб. Колени не сгибаем.  Спину не прогибаем.  Спину не прогибаем.  Ноги и руки прямые.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые, руки прямые.  Спину не прогибаем. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу по (50 сек.).  2. Перекаты на грудь (10 раз).  3. Стойка на лопатках.  4. Лебедь (10 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Обще – развивающие упражнения на месте:   - разминаем плечи, кисти, шею, стопы круговыми вращениями влево и вправо;  - наклоны из положения стоя ноги врозь – вперед, назад и в стороны;  - выпады вперед, назад и в стороны – левой и правой ногой.   1. Прыжки в движении:   - ноги вместе – ноги врозь;  - со сменой прямых ног;  - в полном приседе с поворотом на 360 градусов.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Круговые вращения выполняем медленно.    Колени не сгибать.  Наклон ниже.  Руки на пояс.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты с возвышения 40 см.:  - прямой (1 мин.);  - на правую и левую ногу по (1 мин.);  2. Стойка на руках возле опоры, ноги разводим в прямой шпагат и соединяем (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (60 раз).  4. Удержание петушка на стульях (3х20 сек.).  5. Пистолетики:  - на правую ногу (20 раз);  - на левую ногу (20 раз);  6. В стойке на голове разводим ноги в шпагат на правую и левую ногу по (20 раз).  7. Поднимание на носки (50 раз). | 35 мин | Плечи развернутые.  Носки натянутые.  Колени проваливаем.  Спину не прогибаем. Руки и ноги прямые.  Ноги разводим четко в шпагат.  Руки за головой.  Руки прямые. Носки натянутые.  Ногу поднимаем выше.  Спину не прогибаем. Ноги прямые. Носки натянутые.  Руки наверху. Подьем на носки выше. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Лебедь и кошечка по (1 мин.).  2. Покачивания и повороты в мостике по (20 раз).  3. Бабочка (40 раз). | 10 мин | Спину хорошо прогибаем.  Руки прямые, спину прогибаем максимально.  Колени достают до пола. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки с продвижением:  - на двух ногах;  - в группировке;  - из приседа вверх.  2. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах вперед и назад по (50 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - в глубоком приседе (50 раз).  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Прыгаем на носках.  Колени прямые.  Колени выше подтягиваем к груди.  Выпрыгиваем выше.    Прыгаем на носках. |
| Основная часть | | |
| 1. Складочки со скакалкой:  - ноги вместе и по одной ноге по (30 раз);  - ноги врозь и с согнутыми ногами по (30 раз).  2. Перемахи левой и правой ногой через скакалку по (30 раз).  3. Удержание лодочки на левом и правом боку (3х30 сек.).  4. Напрыгивания на возвышение 40 см. (100 раз).  5. Стойка на лопатках:  - ноги вместе (4х30 сек.);  - ноги врозь (4х30 сек.).  6. Мост с колен и из положения стоя – опуститься и встать по (20 раз).  7. Шпагаты на стульях:  - впереди правая нога (2х20 сек.);  - впереди левая нога (2х20 сек.);  - прямой шпагат (30 сек.). | 35 мин | Руки прямые. Скакалка в руках.  Руками тянемся к носкам.  Спину не прогибаем.  Руки опущены вниз, скакалка в руках.  Спина прямая.  Ноги прямые. Носки натянутые.  Прыгаем на носках.  Таз зажатый.  Руками зажимаем голову.  Спина прямая.  Колени прямые. Носки натянутые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны со скакалкой из положения сидя – носки на себя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь – к левой и правой ноге по (50 раз).  2. Выкруты со скакалкой (30 раз).  3. Упражнения на растяжку. |  | Руки наверху со скакалкой. Носки на себя. Ноги прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование связки: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Совершенствование связки: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный, с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, назад и в стороны.  2. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад;  - крокодильчик с натянутыми носками.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые в локтях.    Колени прямые. Носки натянуты.  Руки на пояс.  Колени не сгибаем.  Руки и ноги прямые.  Упражнения на восстановление дыхания. |
| Основная часть | | |
| 1. Стойка на руках:  - возле опоры (3х20 сек.);  - без опоры (3х10 сек.).  2. Переворот боком без поворота (20 раз).  3. Перекаты с прямыми ногами до касания носками за головой (20 раз).  4. Переворот боком с поворотом (20 раз).  5. Кувырок назад с прямыми ногами:  - ноги вместе (10 раз);  - ноги врозь (10 раз);  6. Связка: переворот боком с поворотом – кувырок назад на прямые ноги вместе (10 раз).  7. Связка: переворот боком с поворотом с подскока – кувырок назад на прямые ноги врозь (10 раз). | 35 мин | Руки прямые.  Спину не прогибаем.  Носками тянемся в потолок.  Руками тянемся вперед.  Не забываем про складочку.  Колени прямые. Носки натянутые.  Руки и ноги прямые.  Ноги прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Начинаем и заканчиваем связку – руки наверху. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны на полу: ноги вместе, врозь и бабочка.  2.Шпагаты на правую и левую ногу на полу по (1 мин.).  3.Лебедь и кошечка по (30 сек.). | 10 мин | Руки и ноги прямые.  Носки натянутые.  Руки в стороны.  Прогибаем спину. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники спичага из положения стоя ноги врозь.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники спичага из положения стоя ноги врозь. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, в стороны и назад;  - подскоки.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах и со сменой ног;  - в прямой шпагат;  - в шпагат на правую и левую ногу.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Спина прямая.    Колени не сгибать.    Носки оттянутые.  Прыгаем на носках.  Шире ноги разводим в шпагат.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Стойка на руках:  - возле опоры (3х20 сек.);  - без опоры (3х10 сек.);  2. Поднимание ног в стойке на голове и руках ноги вместе и ноги врозь по (30 раз).  3. Спичаги из положения стоя ноги врозь возле опоры силой (20 раз).  4. Спичаги из положения стоя ноги врозь толчком ног без опоры (20 раз).  5. Стойка на руках с колен:  - возле опоры (10 раз);  - без опоры (10 раз);  6. Удержание лодочки на спине, на животе, на левом и правом боку по (1 мин.).  7. Поднимание на носки, приседания и пистолетики на каждую ногу. Все по (30 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, носками тянемся вверх.  Голову ставим на лоб. Колени не сгибаем.  Спину не прогибаем.  Спину не прогибаем.  Ноги и руки прямые.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые, руки прямые.  Спину не прогибаем. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу по (50 сек.).  2. Перекаты на грудь (10 раз).  3. Стойка на лопатках.  4. Лебедь (10 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |