**ПЛАН-КОНСПЕКТ №1**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники стойки на руках, медленных переворотов вперед и назад с одной на одну с поворотом на 360 и 720 градусов. |
| 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. Наклоны стоя:   - наклоны вперёд ноги вместе (30 раз);  - наклоны вниз, ноги врозь (30 раз);  - наклоны вниз ноги врозь к правой и левой ноге (30 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, с поворотом на 360 градусов;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх вперед и назад.   1. Шпагат на правую и левую ногу с возвышенности 50 см. (по 2 мин. на каждую ногу) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Руки встороны. Плечи развернуты. |
| Основная часть | | |
| 1. Выполнение мостов:   - покачивания (30 раз);  - с одной ноги опуститься, встать (10 раз);  2. Перевороты вперед (10 раз).  3. Перевороты назад (10 раз).  4. Переворот назад и вперед с поворотом на 360 градусов (10 раз).  5. Стойка на руках:  - стойка спиной с опорой на стену на одной руке (по 20 сек. на правой и левой руке 3 подхода);  - стойка грудью с опорой на стену на одной руке (по 20 сек. На правой и левой руке 3 подхода);  6. Стойка на руках без опоры с поворотом на 540 градусов (10 раз).  7. Стойка на руках без опоры с поворотом на 720 и более градусов (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги разводим в шпагат. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Ребра втянуты, таз зажатый.  В плечах вытягиваемся.  Сохраняем равновесие во время поворота. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Поднимание туловища:  - на животе, и спине (по 150раз);  - на левом и правом боку (по 100 раз);  2.Отжимания в стойке на руках возле стены (50 раз). | 10 мин | Руки за головой. Туловище поднимаем выше.  Спину не прогибаем, выпрямляем руки полностью. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №2**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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 скакалке:  - на двух ногах (400 раз);  - на левой и левой ноге (по 100 раз);  - двойные прыжки (50 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах ноги вместе(50раз);  - из приседа вверх (50 раз);  - выпады вперед и в стороны с выпрыгиванием (по 50раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (2 мин.);  - шпагат на правую ногу (2 мин.);  2. Махи ногами назад, вперед и в стороны каждой ногой (по 30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (200 раз).  4. «Планка» на локтях и прямых руках (упор лёжа на локтях и прямых руках 3х1мин.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (50раз);  - на правую (50 раз);  6. Отжимания назад и обычные по (50 раз).  7. «Мост» из положения лёжа, махи ногами в мостике по (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Живот втянутый.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (2 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №3**

**ГРУППЫ ТЭ (СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники спичага из упора вне.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и скорости. Совершенствование техники спичага из упора вне. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Гантели или утяжелители. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный бег (2мин.);  - с высоким подниманием бедра (1 мин);  - захлестыванием голени назад (1 мин).  2. Прыжки на месте с гантелями или утяжелителями:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - в глубоком присяди.  - из приседа вверх  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые.  Колени выше.  Выполняем бег без остановки.  Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание.  Прыгаем на носках.  Вытягиваем колени. |
| Основная часть | | |
| 1. «Качалочка»:  - на спине и на животе (3х50 сек.);  - на левом и правом боку (3х50 сек.);  2. Спичаги из положения стоя ноги врозь (30 раз).  3. Спичаги из вне (10 раз).  4. Спичаги из стоя ноги вместе (10 раз).  5. Складочки на скорость и колличество раз:  - ноги вместе (40 сек);  - ноги врозь (40 сек);  6. Отжимания (1 мин).  7. Поднимание на носки(1 мин). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Выполняем без толчка.  Выполняем в быстром темпе.Руки и ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Ноги 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 №4**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках обратным хватом.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Наклоны туловища вперед:  - сидя ноги вместе (50 раз);  - сидя ноги врозь (50 раз);  - «бабочка» (50 раз).  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - выпады прыжком правой и левой ногой;  - пистолетики с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ноги прямые.  Колени поднимаем выше.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Лодочка:  - на спине и на животе (3х50 сек.);  - на левом и правом боку (3х50 сек.);  2. Стойка на руках возле стены (1 мин) 3 подхода.  3. Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх (30 раз).  4. Стойка на руках возле стены грудью (1 мин) 2 подхода.  5. Стойка на руках возле стены:  - на правой руке (3 по 30 сек.);  - на левой руке (3 по 30 сек.).  6. Стойка на руках обратным хватом возле стены на полу (20 сек.) 3 подхода.  7.Стойка на руках обратным хватом возле стены на стоялке (30 сек.) 3 подхода. | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Вытягиваемся в плечах и тянемся носками в потолок. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты с возвышенности 40 см.:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №5**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 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.Наклоны стоя:  - наклоны вперёд ноги вместе (50 раз);  - наклоны вниз, ноги врозь (50 раз);  - наклоны вниз ноги врозь к правой и левой ноге (50 раз).  2.Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3.Шпагат на правую и левую ногу с возвышенности 50 см. (5 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Руки в стороны. Плечи разгибаем назад. |
| Основная часть | | |
| 1. Хлопки руками в упоре лежа:  - с прогибанием спины (50 раз);  - с прямой спиной (50 раз);  2 Приседания (100раз).  3. Поднимание ног в стойке на голове ноги врозь ( 50 раз).  4. Перекат назад в стойку на лопатках, прыжок вверх (50 раз).  5. Пистолетики с выпрыгиванием:  - на левой ноге (15 раз);  - на правой ноге (15 раз);  6. Отжимания через локти (20 раз).  7. Отжимания на кистях (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками толкаемся сильнее.  Ноги разводим в шпагат. Колени вытягиваем.  Спина круглая. Выпрыгиваем выше.  Носки натянутые, колени прямые.  Ребра втянуты, таз зажатый. Спину не разгибаем. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Упражнения на восстановление дыхания:  - лежа на животе (1 мин.);  - лежа на спине (1 мин.);  2.Поза лотоса (1мин). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №6**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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. Турник. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (300 раз);  - на левой ноге (100 раз);  - на правой ноге (100 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах ноги вместе (50раз);  - из приседа вверх (50 раз);  - выпады с выпрыгиванием (30раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (2 мин.);  - шпагат на правую ногу (2мин.);  2. Махи ногами назад, вперед и в стороны (по 30 раз).  3. Поднимание ног на турнике (30 раз).  4. «Часики» на турнике (60 раз).  5. «Ножнички на турнике»:  - на левую (30раз);  - на правую (30 раз);  6. Подтягивания (20 раз).  7. «Мост» с колен, опуститься и встать (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники переката на грудь со стойки на руках и с переворота 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. Махи ногами стоя без опоры:   - вперёд правой и левой ногой по (10 раз);  - назад правой и левой ногой по (10 раз);  - в стороны правой и левой ногой по (10 раз).   1. Прыжки с продвижением:   - на двух ногах, с поворотом на 360 градусов;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх вперед и назад.   1. Шпагат на правую и левую ногу с возвышенности 50 см. (по 2 мин. на каждую ногу) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки в стороны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Руки в стороны. Плечи развернуты. |
| Основная часть | | |
| 1. Выполнение мостов:   - качалки в мостике (30 раз);  - с одной ноги опуститься, встать (10 раз);  2. Перевороты вперед (10 раз).  3. Перевороты назад (10 раз).  4. Переворот назад и вперед с остановкой в стоке на руках, соединить ноги вместе (10 раз).  5. Стойка на руках:  - стойка спиной с опорой на стену на одной руке (по 20 сек. на правой и левой руке 3 подхода);  - стойка грудью с опорой на стену на одной руке (по 20 сек. На правой и левой руке 3 подхода);  6. Стойка на руках без опоры с перекатом на грудь (10 раз).  7. Переворот назад с перекатом на грудь (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги разводим в шпагат. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Вытягиваемся в плечах.  Носки натянутые, колени прямые.  Ребра втянуты, таз зажатый.  В плечах вытягиваемся.  Прогибаемся во время переката.  Сохраняем равновесие во время поворота. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Поднимание туловища:  - на животе, и спине (по 150раз);  - на левом и правом боку (по 100 раз);  2.Отжимания в стойке на руках возле стены (50 раз).  3.Наклоны вперед стоя (50 раз) | 10 мин | Руки за головой. Туловище поднимаем выше.  Спину не прогибаем, выпрямляем руки полностью.  Ниже наклон. Колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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 скакалке:  - на двух ногах (400 раз);  - на левой и левой ноге (по 100 раз);  - двойные прыжки (50 раз).   1. Бег на месте:   - простой бег (2 мин.);  - бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (2 мин.);  - с выносом прямых ног вперед и в стороны (2 мин.).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени выше. Носки натянуты.  Бег без остановки.  Выше прямые ноги. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (2 мин.);  - шпагат на правую ногу (2 мин.);  2. Поднимание ног в стойке на голове ноги вместе и ноги врозь (по 50 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (200 раз).  4. «Планка» на локтях и прямых руках (упор лёжа на локтях и прямых руках 3х1мин.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (50раз);  - на правую (50 раз);  6. Отжимания назад и обычные по (50 раз).  7. «Мост» из положения стоя с двух и одной ноги (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Поднимаем прямые ноги, спину не прогибаем.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Живот втянутый.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину не прогибаем.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (2 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники спичага с поворотом на 360 градусов с опусканием в упор вне.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и скорости. Совершенствование техники спичага с поворотом на 360 градусов с опусканием в упор вне. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Гантели или утяжелители. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный бег (2мин.);  - с высоким подниманием бедра (1 мин);  - захлестыванием голени назад (1 мин).  2. Прыжки на месте с гантелями или утяжелителями:  - на двух ногах (1 мин.);  - на левой и правой ноге (1 мин.);  - в глубоком присяди (30 сек.);  - из приседа вверх (30 сек.)  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые.  Колени выше.  Выполняем бег без остановки.  Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание.  Прыгаем на носках.  Прыгаем на время, без остановки.  Следим за пульсом. |
| Основная часть | | |
| 1. «Лодочка»:  - на спине и на животе (3х50 сек.);  - на левом и правом боку (3х50 сек.);  2. Спичаги из положения стоя ноги врозь (30 раз):  - обычные (10 раз);  - с поворотом на 360 градусов (10 раз).  3. Спичаги из вне;  - обычные (10 раз);  -с поворотом на 360 градусов (10 раз).  4. Спичаги из стоя ноги вместе с поворотом на 360 градусов (10 раз).  5. Группировки на скорость и количество раз:  - ноги вместе (1 мин.);  - по одной ноге (1 мин.);  6. Отжимания (1 мин).  7. Поднимание на носки (1 мин). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Выполняем без толчка.  Выполняем в быстром темпе. Руки и ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Ноги прямые и держим руки возле головы.  Притягиваем колени к груди. |
| 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 ТЭ(СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках без опоры и с опорой, грудью возле опоры и обратным хватом возле опоры.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники стойки на руках без опоры и с опорой, грудью возле опоры и обратным хватом возле опоры. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Стоялка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Шпагаты с возвышенности 50 см.:  - на правую ногу (1 мин);  - на левую ногу (1 мин);  - поперечный шпагат (1 мин).  2. Прыжки на месте:  - ноги вместе, руки за спиной (50 раз);  - выпады прыжком правой и левой ногой вперед (50 раз);  - выпады в стороны правой и левой ногой прыжком (50 раз).  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Носок впереди оттягиваем  Ноги прямые.    Колени поднимаем выше.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Лодочка:  - на спине и на животе (3х50 сек.);  - на левом и правом боку (3х50 сек.);  2. Стойка на руках возле опоры (1 мин) 3 подхода.  3. Стойка на руках без опоры (1 мин.) 3 подхода.  4. Стойка на руках возле опоры грудью (1 мин) 3 подхода.  5. Стойка на руках возле опоры:  - на правой руке (3 по 30 сек.);  - на левой руке (3 по 30 сек.).  6. Стойка на руках обратным хватом возле опоры на полу (20 сек.) 3 подхода.  7.Стойка на руках обратным хватом возле опоры на стоялке (30 сек.) 3 подхода. | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Вытягиваемся в плечах и тянемся носками в потолок. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны:  - ноги вместе (1 мин.);  - ноги врозь (1 мин.);  - бабочка (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: хореография

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Хореография. |
| 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.Наклоны сидя:  - наклоны ноги вместе (50 раз);  - наклоны ноги врозь (50 раз);  - наклоны вниз ноги врозь к правой и левой ноге (50 раз).  2.Прыжки на месте:  - на двух ногах ( 30 раз);  -со меной ног (30 раз);  - в шпат правой и левой ногой ( 30 раз).  3.Шпагат на правую и левую ногу с возвышенности 50 см. (5 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Руки в стороны. Плечи разгибаем назад. |
| Основная часть | | |
| 1. Роливэ:  - поднимаемся на носки на двух ногах (32 счета);  - по одной ноге (32 счета);  2 Подъем на полу пальцы, правая, левая вверх (32 счета).  3.Носки на себя и от себя ( 32 счета).  4. Ботман тандю (32 счета).  5. Лежа на спине пассе:  - каждой ногой в стороны (по 8 раз);  - каждой ногой вперед (по 8 раз);  6. (20 раз).  7. Плие:  - полуплие (16 счетов);  - глубокое плие (16 счетов | 35 мин. | Спина прямая. Плечи опущены.  Пятки выше поднимаем.  Спина прямая. Шея длинная. Нога прямая.  Колени натянутые.  Колено разворачиваем в сторону.  Спина прямая. Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Упражнения на восстановление дыхания:  - лежа на животе (1 мин.);  - лежа на спине (1 мин.);  2.Поза лотоса (1мин). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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. Турник. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (300 раз);  - на левой ноге (100 раз);  - на правой ноге (100 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах ноги вместе (50раз);  - из приседа вверх вперед (50 раз);  - из приседа вверх назад (30раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (2 мин.);  - шпагат на правую ногу (2мин.);  2. Махи ногами назад из положения лежа: вперед, назад и в стороны (по 30 раз).  3. Поднимание ног на турнике (30 раз).  4. «Часики» на турнике (60 раз).  5. «Ножнички на турнике (30 раз):  6. «Продевы» на турнике (10 раз).  7.»Штанишки» на турнике (10 раз).  6. Подтягивания (20 раз).  7. «Мост» с колен, опуститься и встать (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники переката на грудь со стойки на руках и с переворота 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. Махи ногами стоя без опоры:   - вперёд правой и левой ногой по (10 раз);  - назад правой и левой ногой по (10 раз);  - в стороны правой и левой ногой по (10 раз).   1. Прыжки с продвижением:   - на двух ногах, с поворотом на 360 градусов;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх вперед и назад.   1. Шпагат на правую и левую ногу с возвышенности 50 см. (по 2 мин. на каждую ногу) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки в стороны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Руки в стороны. Плечи развернуты. |
| Основная часть | | |
| 1. Выполнение мостов:   - качалки в мостике (30 раз);  - с одной ноги опуститься, встать (10 раз);  2. Перевороты вперед (10 раз).  3. Перевороты назад (10 раз).  4. Переворот назад и вперед с остановкой в стоке на руках, соединить ноги вместе (10 раз).  5. Стойка на руках:  - стойка спиной с опорой на стену на одной руке (по 20 сек. на правой и левой руке 3 подхода);  - стойка грудью с опорой на стену на одной руке (по 20 сек. На правой и левой руке 3 подхода);  6. Стойка на руках без опоры с перекатом на грудь (10 раз).  7. Переворот назад с перекатом на грудь (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги разводим в шпагат. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Вытягиваемся в плечах.  Носки натянутые, колени прямые.  Ребра втянуты, таз зажатый.  В плечах вытягиваемся.  Прогибаемся во время переката.  Сохраняем равновесие во время поворота. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Поднимание туловища:  - на животе, и спине (по 150раз);  - на левом и правом боку (по 100 раз);  2.Отжимания в стойке на руках возле стены (50 раз).  3.Наклоны вперед стоя (50 раз) | 10 мин | Руки за головой. Туловище поднимаем выше.  Спину не прогибаем, выпрямляем руки полностью.  Ниже наклон. Колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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 скакалке:  - на двух ногах (400 раз);  - на левой и левой ноге (по 100 раз);  - двойные прыжки (50 раз).   1. Бег на месте:   - простой бег (2 мин.);  - бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (2 мин.);  - с выносом прямых ног вперед и в стороны (2 мин.).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени выше. Носки натянуты.  Бег без остановки.  Выше прямые ноги. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (2 мин.);  - шпагат на правую ногу (2 мин.);  2. Поднимание ног в стойке на голове ноги вместе и ноги врозь (по 50 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (200 раз).  4. «Планка» на локтях и прямых руках (упор лёжа на локтях и прямых руках 3х1мин.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (50раз);  - на правую (50 раз);  6. Отжимания назад и обычные по (50 раз).  7. «Мост» из положения стоя с двух и одной ноги (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Поднимаем прямые ноги, спину не прогибаем.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Живот втянутый.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину не прогибаем.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (2 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники спичага с поворотом на 360 градусов с опусканием в упор вне.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и скорости. Совершенствование техники спичага с поворотом на 360 градусов с опусканием в упор вне. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Гантели или утяжелители. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный бег (2мин.);  - с высоким подниманием бедра (1 мин);  - захлестыванием голени назад (1 мин).  2. Прыжки на месте с гантелями или утяжелителями:  - на двух ногах (1 мин.);  - на левой и правой ноге (1 мин.);  - в глубоком присяди (30 сек.);  - из приседа вверх (30 сек.)  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые.  Колени выше.  Выполняем бег без остановки.  Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание.  Прыгаем на носках.  Прыгаем на время, без остановки.  Следим за пульсом. |
| Основная часть | | |
| 1. «Лодочка»:  - на спине и на животе (3х50 сек.);  - на левом и правом боку (3х50 сек.);  2. Спичаги из положения стоя ноги врозь (30 раз):  - обычные (10 раз);  - с поворотом на 360 градусов (10 раз).  3. Спичаги из вне;  - обычные (10 раз);  -с поворотом на 360 градусов (10 раз).  4. Спичаги из стоя ноги вместе с поворотом на 360 градусов (10 раз).  5. Группировки на скорость и количество раз:  - ноги вместе (1 мин.);  - по одной ноге (1 мин.);  6. Отжимания (1 мин).  7. Поднимание на носки (1 мин). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Выполняем без толчка.  Выполняем в быстром темпе. Руки и ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Ноги прямые и держим руки возле головы.  Притягиваем колени к груди. |
| 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 ТЭ(СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках без опоры и с опорой, грудью возле опоры и обратным хватом возле опоры.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники стойки на руках без опоры и с опорой, грудью возле опоры и обратным хватом возле опоры. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Стоялка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Шпагаты с возвышенности 50 см.:  - на правую ногу (1 мин);  - на левую ногу (1 мин);  - поперечный шпагат (1 мин).  2. Прыжки на месте:  - ноги вместе, руки за спиной (50 раз);  - выпады прыжком правой и левой ногой вперед (50 раз);  - выпады в стороны правой и левой ногой прыжком (50 раз).  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Носок впереди оттягиваем  Ноги прямые.    Колени поднимаем выше.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Лодочка:  - на спине и на животе (3х50 сек.);  - на левом и правом боку (3х50 сек.);  2. Стойка на руках возле опоры (1 мин) 3 подхода.  3. Стойка на руках без опоры (1 мин.) 3 подхода.  4. Стойка на руках возле опоры грудью (1 мин) 3 подхода.  5. Стойка на руках возле опоры:  - на правой руке (3 по 30 сек.);  - на левой руке (3 по 30 сек.).  6. Стойка на руках обратным хватом возле опоры на полу (20 сек.) 3 подхода.  7.Стойка на руках обратным хватом возле опоры на стоялке (30 сек.) 3 подхода. | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Вытягиваемся в плечах и тянемся носками в потолок. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны:  - ноги вместе (1 мин.);  - ноги врозь (1 мин.);  - бабочка (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: хореография

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Хореография. |
| 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.Наклоны сидя:  - наклоны ноги вместе (50 раз);  - наклоны ноги врозь (50 раз);  - наклоны вниз ноги врозь к правой и левой ноге (50 раз).  2.Прыжки на месте:  - на двух ногах ( 30 раз);  -со меной ног (30 раз);  - в шпат правой и левой ногой ( 30 раз).  3.Шпагат на правую и левую ногу с возвышенности 50 см. (5 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Руки в стороны. Плечи разгибаем назад. |
| Основная часть | | |
| 1. Роливэ:  - поднимаемся на носки на двух ногах (32 счета);  - по одной ноге (32 счета);  2 Подъем на полу пальцы, правая, левая вверх (32 счета).  3.Носки на себя и от себя ( 32 счета).  4. Ботман тандю (32 счета).  5. Лежа на спине пассе:  - каждой ногой в стороны (по 8 раз);  - каждой ногой вперед (по 8 раз);  6. (20 раз).  7. Плие:  - полуплие (16 счетов);  - глубокое плие (16 счетов | 35 мин. | Спина прямая. Плечи опущены.  Пятки выше поднимаем.  Спина прямая. Шея длинная. Нога прямая.  Колени натянутые.  Колено разворачиваем в сторону.  Спина прямая. Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Упражнения на восстановление дыхания:  - лежа на животе (1 мин.);  - лежа на спине (1 мин.);  2.Поза лотоса (1мин). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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. Турник. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (300 раз);  - на левой ноге (100 раз);  - на правой ноге (100 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах ноги вместе (50раз);  - из приседа вверх вперед (50 раз);  - из приседа вверх назад (30раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (2 мин.);  - шпагат на правую ногу (2мин.);  2. Махи ногами назад из положения лежа: вперед, назад и в стороны (по 30 раз).  3. Поднимание ног на турнике (30 раз).  4. «Часики» на турнике (60 раз).  5. «Ножнички на турнике (30 раз):  6. «Продевы» на турнике (10 раз).  7.»Штанишки» на турнике (10 раз).  6. Подтягивания (20 раз).  7. «Мост» с колен, опуститься и встать (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование техники фляка на одну ногу.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники фляка на одну ногу. |
| 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, назад и встороны.   1. Прыжки с продвижением:   - на двух ногах, с поворотом на 360 градусов;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх вперед и назад.   1. Складочки ноги вместе и ноги врозь по (50 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки согнутые в локтях. Ноги выше.  Бег на носках.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Руками тянемся к носкам. |
| Основная часть | | |
| 1. Мосты:   - из положения стоя (20 раз);  - толчки ногами в мостике двумя ногвми (30 раз);  2. Переворот назад с двух ног (10 раз).  3. Стойка толчок (10 раз).  4. Курбет на две ноги и по одной ноге по (10 раз).  5. Фляк на одну ногу (10 раз):  - в связке с переворотом на одну ногу (10 раз);  - два фляка в связке (10 раз);  6. Отжимания в стойке на руках (50 раз).  7. Подтягивания обычным хватом и обратным хватом по (30 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги в стойке соединяем. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Вытягиваемся в плечах.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки ставим тугие.  Ребра втянуты, таз зажатый.  В плечах вытягиваемся.  Подбородком тянемся выше. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  2.Шпагаты по (100 раз).  3.Лебедь (50 раз) | 10 мин | Руки прямые. Туловище опускаем ниже.  Руки встороны. Спина прямая. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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 скакалке:  - на двух ногах (500 раз);  - на левой и левой ноге (по 100 раз);  - двойные прыжки (50 раз).   1. Бег на месте:   - простой бег (2 мин.);  - бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (2 мин.);  - с выносом прямых ног вперед и в стороны (2 мин.).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени выше. Носки натянуты.  Бег без остановки.  Выше прямые ноги. |
| Основная часть | | |
| 1.Поднимание ног:  - из виса до касания (30 раз.);  - из угла до касания (20 раз);  2. Удержание угла ноги вместе на стульях (1 мин.).  3. Спичаги из положения стоя ноги врозь (30 раз).  4. «Планка» на локтях и прямых руках (упор лёжа на локтях и прямых руках 3х1мин.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (50раз);  - на правую (50 раз);  6. Отжимания назад и обычные по (50 раз).  7. Напрыгивания на возвышение 50 см. (100 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки не сгибаем.  Поднимаем прямые ноги.  Выполняем поднимания на скорость. Руки прямые.  Живот втянутый.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину не прогибаем.  Толкаемся носками. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны :  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  2. Мосты (30 раз).  3. Шпагаты с возвышения 50 см. по (2 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. Руки встороны.  Носки натянутые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники рондата и темпового переворота на одну.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и скорости. Совершенствование техники рондата и темпового переворота на одну. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Гантели или утяжелители. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте с утижелителями:  - обычный бег (2мин.);  - с высоким подниманием бедра (1 мин);  - захлестыванием голени назад (1 мин).  2. Прыжки на месте с гантелями или утяжелителями:  - на двух ногах (1 мин.);  - на левой и правой ноге (1 мин.);  - в группировке (30 сек.);  - из приседа вверх (30 сек.)  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые.  Колени выше.  Выполняем бег без остановки.  Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание.  Прыгаем на носках.  Прыгаем на время, без остановки.  Следим за пульсом. |
| Основная часть | | |
| 1. Рондат:  - с шага и без отбива (10 раз.);  - с подскока и с отбивом (10 раз);  2. Темповой переворот на одну:  - с шага (10 раз);  - с подсока (10 раз).  3. Выполнение рондата в связке;  - колесо – рондат (10 раз);  - темповой переворот на одну – рондат (10 раз).  4. Толчки в стойку ноги врозь на скорость (1 мин.).  5. Складочки на скорость и количество раз:  - ноги вместе (1 мин.);  - по одной ноге (1 мин.);  6. Отжимания (1 мин).  7. Поднимание на носки (1 мин). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Выполняем без толчка.  Выполняем в быстром темпе. Руки и ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Ноги 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 ТЭ(СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках без опоры и с опорой, грудью возле опоры и обратным хватом возле опоры.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники стойки на руках без опоры и с опорой, грудью возле опоры и обратным хватом возле опоры. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Стоялка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Пистолетики с выпрыгиванием.:  - на правую ногу (1 мин);  - на левую ногу (1 мин);  - со сменой ног (1 мин).  2. Прыжки на месте:  - ноги вместе, руки за спиной (50 раз);  - выпады прыжком правой и левой ногой вперед (50 раз);  - выпады в стороны правой и левой ногой прыжком (50 раз).  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Носок впереди оттягиваем  Ноги прямые.    Колени поднимаем выше.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание туловища:  - на спине и на животе (3х50 раз.);  - на левом и правом боку (3х50 раз.);  2. Стойка на руках возле опоры (1 мин) 3 подхода.  3. Стойка на руках без опоры (1 мин.) 3 подхода.  4. Стойка на руках возле опоры грудью (1 мин) 3 подхода.  5. Стойка на руках возле опоры:  - на правой руке (3 по 30 сек.);  - на левой руке (3 по 30 сек.).  6. Стойка на руках обратным хватом возле опоры на полу (20 сек.) 3 подхода.  7.Стойка на руках обратным хватом возле опоры на стоялке (30 сек.) 3 подхода. | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Вытягиваемся в плечах и тянемся носками в потолок. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны:  - ноги вместе (1 мин.);  - ноги врозь (1 мин.);  2. Мосты. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: хореография

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Хореография. |
| 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.Наклоны сидя:  - наклоны ноги вместе (50 раз);  - наклоны ноги врозь (50 раз);  - наклоны вниз ноги врозь к правой и левой ноге (50 раз).  2.Прыжки на месте:  - на двух ногах ( 30 раз);  -со меной ног (30 раз);  - в шпат правой и левой ногой ( 30 раз).  3.Шпагат на правую и левую ногу с возвышенности 50 см. по (2 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Руки в стороны. Плечи разгибаем назад. |
| Основная часть | | |
| 1. Роливэ:  - поднимаемся на носки на двух ногах (32 счета);  - по одной ноге (32 счета);  2 Подъем на полу пальцы, правая, левая вверх (32 счета).  3.Носки на себя и от себя ( 32 счета).  4. Ботман тандю (32 счета).  5. Лежа на спине пассе:  - каждой ногой в стороны (по 8 раз);  - каждой ногой вперед (по 8 раз);  6. (20 раз).  7. Плие:  - полуплие (16 счетов);  - глубокое плие (16 счетов | 35 мин. | Спина прямая. Плечи опущены.  Пятки выше поднимаем.  Спина прямая. Шея длинная. Нога прямая.  Колени натянутые.  Колено разворачиваем в сторону.  Спина прямая. Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Упражнения на восстановление дыхания:  - лежа на животе (1 мин.);  - лежа на спине (1 мин.);  2.Поза лотоса (1мин). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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. Турник. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (500 раз);  - на левой ноге и правой ноге по (100 раз);  - двойные (100 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах (50раз);  - из приседа вверх вперед (50 раз);  - в группировке (30раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (2 мин.);  - шпагат на правую ногу (2мин.);  2. Махи ногами вверх из положения лежа: вперед, назад и в стороны (по 30 раз).  3. Поднимание ног на турнике (30 раз).  4. «Часики» на турнике (60 раз).  5. «Ножнички на турнике (30 раз):  6. «Продевы» на турнике (10 раз).  7.»Штанишки» на турнике (10 раз).  6. Подтягивания (20 раз).  7. «Мост» с колен, опуститься и встать (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование связки: переворот назад - фляк на две ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование связки: переворот назад - фляк на две 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:   - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, назад и в стороны.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, на левой и правой ноге;  - в группировке;  - из приседа вверх вперед и назад.   1. Группировки из лодочки и упражнения на косые мышцы живота по (50 раз). 2. Упражнения на восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки согнутые в локтях. Ноги выше.  Бег на носках.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Руками тянемся к носкам.  Руки за головой. |
| Основная часть | | |
| 1. Мосты:   - из положения стоя (20 раз);  - толчки двумя ногами в мостике (30 раз);  2. Переворот назад с двух ног (10 раз).  3. Стойка толчок (10 раз).  4. Курбет на две ноги и по одной ноге по (10 раз).  5. Фляк на две ноги (10 раз):  - в связке с переворотом назад на одну ногу (10 раз);  - два фляка в связке (10 раз);  6. Отжимания в стойке на руках (50 раз).  7. Подтягивания обычным хватом и обратным хватом по (30 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги в стойке соединяем. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Вытягиваемся в плечах.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки ставим тугие.  Ребра втянуты, таз зажатый.  В плечах вытягиваемся.  Подбородком тянемся выше. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  2.Шпагаты по (100 раз).  3.Лебедь (50 раз) | 10 мин | Руки прямые. Туловище опускаем ниже.  Руки в стороны. Спина прямая. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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 скакалке:  - на двух ногах (500 раз);  - на левой и левой ноге (по 100 раз);  - двойные прыжки (50 раз).   1. Наклоны со скакалкой на месте из положения стоя:   - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - ноги врозь с выкрутами руками со скакалкой (30 раз).   1. Мосты из положения лежа-покачивания (50 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Руки узким хватом.  Во время покачиваний выпрямляем ноги. |
| Основная часть | | |
| 1.Толчки руками в стойке на руках:  - ноги вместе (50 раз.);  - ноги врозь (50 раз).  2. Удержание высокого угла на стульях ноги вместе (3 по 30 сек.).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (150 раз).  4. Поднимание ног на турнике или на шведской стенке (50 раз).  5. Спичаги:  - стоя ноги врозь (50раз);  - стоя ноги вместе (30 раз);  6. Пистолетики на правую и левую ногу по (30 раз).  7. Отжимания от пола (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки не сгибаем.  Поднимаем прямые ноги к носу.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за голову.  Живот втянутый.  Ноги прямые.  В спине не прогибаемся.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину не прогибаем. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания:  - кошечка (30 раз);  - бабочка (50 раз).  2. Мосты с колен (30 раз).  3. Шпагаты с возвышения 50 см. по (2 мин.) | 10 мин | Носки натянутые. Ноги прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники махового вперед с поворотом.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и скорости. Совершенствование техники махового вперед с поворотом. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Гантели или утяжелители. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте с утяжелителями:  - обычный бег (2мин.);  - с высоким подниманием бедра (1 мин);  - захлестыванием голени назад (1 мин).  2. Прыжки на месте с гантелями или утяжелителями:  - на двух ногах (1 мин.);  - на левой и правой ноге (1 мин.);  - в группировке (30 сек.);  - из приседа вверх (30 сек.)  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые.  Колени выше.  Выполняем бег без остановки.  Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание.  Прыгаем на носках.  Прыгаем на время, без остановки.  Следим за пульсом. |
| Основная часть | | |
| 1. Переворот боком через одну руку:  - с шага (10 раз.);  - с подскока (10 раз).  2. Темповой переворот на одну ногу:  - с шага через одну руку (10 раз);  - с подскока через одну руку (10 раз).  3. Выполнение махового с поворотом:  - с подскока (10 раз);  - с шага (10 раз).  4. Выполнение связки: темповой переворот на одну-маховое с поворотом (10 раз).  5. Складочки на скорость и количество раз:  - ноги вместе (1 мин.);  - по одной ноге (1 мин.).  6. Поднимание ног в стойке на голове и руках (50 раз).  7. Планка на локтях (1 мин). | 35 мин | Ноги прямые, руками тянемся вперед.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Выполняем с толчком.  Выполняем в быстром темпе. Руки и ноги прямые.  Выполняем толчок и мах ногой вверх.  Спину не прогибаем.  Руками тянемся к носкам. Ноги прямые.  Спину не прогибаем. |
| 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 ТЭ(СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка в стойку с поворотом на 360 градусов.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка в стойку с поворотом на 360 градусов. |
| 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 с продвижением:  - в поре лежа на руках вперед и назад (1 мин);  - в упоре лежа на локтях вперед и назад (1 мин);  - бульдозер вперед и назад (1 мин).  2. Прыжки на месте:  - в группировке (50 раз);  - выпады прыжком правой и левой ногой вперед (50 раз);  - выпады в стороны правой и левой ногой прыжком (50 раз).  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Спина прямая.  Ноги прямые.    Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание туловища:  - на спине и на животе (3х50 раз.);  - на левом и правом боку (3х50 раз.);  2. Кувырок назад в стойку на руках (10 раз).  3. Стойка на руках с поворотом на 360 градусов (10 раз).  4. Кувырок в стойку с поворотом на 360 градусов (10 раз).  5. Выполнение связки:  - кувырок назад с группировкой-кувырок в стойку с поворотом на 360 градусов (10 раз);  - кувырок вперед с группировкой-кувырок в стойку с поворотом на 360 градусов (10 раз).  6. Стойка на руках обратным хватом возле опоры на полу (3х30 сек.).  7. Отжимания в стойке на руках (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Голову не высовываем.  Вытягиваемся в плечах и тянемся носками в потолок.  Руки сгибаем максимально. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны:  - ноги вместе (1 мин.);  - ноги врозь (1 мин.);  2. Мосты. Шпагаты. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: хореография

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Хореография. |
| 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.Наклоны сидя:  - наклоны ноги вместе носки натянутые (50 раз);  - наклоны ноги вместе носки на себя (50 раз);  - наклоны ноги врозь к правой и левой ноге (50 раз).  2.Прыжки на месте:  - на двух ногах (30 раз);  -со меной ног (30 раз);  - в шпат правой и левой ногой (30 раз).  3.Шпагат на правую и левую ногу с возвышенности 50 см. по (2 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Руки в стороны. Плечи разгибаем назад. |
| Основная часть | | |
| 1. Роливэ:  - из шестой позиции (32 счета);  - из первой позиции (32 счета);  2 Подъем на полу пальцы, правая, левая вверх (32 счета).  3.Деми плие и гранд плие (32 счета).  4. Ботман тандю (32 счета).  5. Лежа на спине пассе:  - каждой ногой в стороны (по 8 раз);  - каждой ногой вперед (по 8 раз);  6. (20 раз).  7. Корде-бра:  - вперед (16 счетов);  - в стороны (16 счетов | 35 мин. | Спина прямая. Плечи опущены.  Пятки выше поднимаем.  Спина прямая. Шея длинная. Нога прямая.  Колени натянутые.  Колено разворачиваем в сторону.  Спина прямая. Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Упражнения на восстановление дыхания:  - лежа на животе (1 мин.);  - лежа на спине (1 мин.);  2.Поза лотоса (1мин). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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. Турник. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (500 раз);  - на левой ноге и правой ноге по (100 раз);  - двойные (100 раз).  2. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра (2 мин.);  - с выносом прямых ног вперед (2 мин.).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (2 мин.);  - шпагат на правую ногу (2мин.);  2. Махи ногами вверх из положения лежа: вперед, назад и в стороны (по 30 раз).  3. Поднимание ног на турнике (30 раз).  4. «Часики» на турнике (60 раз).  5. «Ножнички на турнике (30 раз):  6. «Продевы» на турнике (10 раз).  7. «Штанишки» на турнике (10 раз).  6. Подтягивания (20 раз).  7. «Мост» с колен, опуститься и встать (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование связки: переворот назад - фляк на две ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование связки: переворот назад - фляк на две 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:   - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, назад и в стороны.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, на левой и правой ноге;  - в группировке;  - из приседа вверх вперед и назад.   1. Группировки из лодочки и упражнения на косые мышцы живота по (50 раз). 2. Упражнения на восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки согнутые в локтях. Ноги выше.  Бег на носках.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Руками тянемся к носкам.  Руки за головой. |
| Основная часть | | |
| 1. Мосты:   - из положения стоя (20 раз);  - толчки двумя ногами в мостике (30 раз);  2. Переворот назад с двух ног (10 раз).  3. Стойка толчок (10 раз).  4. Курбет на две ноги и по одной ноге по (10 раз).  5. Фляк на две ноги (10 раз):  - в связке с переворотом назад на одну ногу (10 раз);  - два фляка в связке (10 раз);  6. Отжимания в стойке на руках (50 раз).  7. Подтягивания обычным хватом и обратным хватом по (30 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги в стойке соединяем. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Вытягиваемся в плечах.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки ставим тугие.  Ребра втянуты, таз зажатый.  В плечах вытягиваемся.  Подбородком тянемся выше. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  2.Шпагаты по (100 раз).  3.Лебедь (50 раз) | 10 мин | Руки прямые. Туловище опускаем ниже.  Руки в стороны. Спина прямая. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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 скакалке:  - на двух ногах (500 раз);  - на левой и левой ноге (по 100 раз);  - двойные прыжки (50 раз).   1. Наклоны со скакалкой на месте из положения стоя:   - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - ноги врозь с выкрутами руками со скакалкой (30 раз).   1. Мосты из положения лежа-покачивания (50 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Руки узким хватом.  Во время покачиваний выпрямляем ноги. |
| Основная часть | | |
| 1.Толчки руками в стойке на руках:  - ноги вместе (50 раз.);  - ноги врозь (50 раз).  2. Удержание высокого угла на стульях ноги вместе (3 по 30 сек.).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (150 раз).  4. Поднимание ног на турнике или на шведской стенке (50 раз).  5. Спичаги:  - стоя ноги врозь (50раз);  - стоя ноги вместе (30 раз);  6. Пистолетики на правую и левую ногу по (30 раз).  7. Отжимания от пола (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки не сгибаем.  Поднимаем прямые ноги к носу.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за голову.  Живот втянутый.  Ноги прямые.  В спине не прогибаемся.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину не прогибаем. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания:  - кошечка (30 раз);  - бабочка (50 раз).  2. Мосты с колен (30 раз).  3. Шпагаты с возвышения 50 см. по (2 мин.) | 10 мин | Носки натянутые. Ноги прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники махового вперед с поворотом.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и скорости. Совершенствование техники махового вперед с поворотом. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Гантели или утяжелители. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте с утяжелителями:  - обычный бег (2мин.);  - с высоким подниманием бедра (1 мин);  - захлестыванием голени назад (1 мин).  2. Прыжки на месте с гантелями или утяжелителями:  - на двух ногах (1 мин.);  - на левой и правой ноге (1 мин.);  - в группировке (30 сек.);  - из приседа вверх (30 сек.)  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые.  Колени выше.  Выполняем бег без остановки.  Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание.  Прыгаем на носках.  Прыгаем на время, без остановки.  Следим за пульсом. |
| Основная часть | | |
| 1. Переворот боком через одну руку:  - с шага (10 раз.);  - с подскока (10 раз).  2. Темповой переворот на одну ногу:  - с шага через одну руку (10 раз);  - с подскока через одну руку (10 раз).  3. Выполнение махового с поворотом:  - с подскока (10 раз);  - с шага (10 раз).  4. Выполнение связки: темповой переворот на одну-маховое с поворотом (10 раз).  5. Складочки на скорость и количество раз:  - ноги вместе (1 мин.);  - по одной ноге (1 мин.).  6. Поднимание ног в стойке на голове и руках (50 раз).  7. Планка на локтях (1 мин). | 35 мин | Ноги прямые, руками тянемся вперед.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Выполняем с толчком.  Выполняем в быстром темпе. Руки и ноги прямые.  Выполняем толчок и мах ногой вверх.  Спину не прогибаем.  Руками тянемся к носкам. Ноги прямые.  Спину не прогибаем. |
| 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 ТЭ(СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка в стойку с поворотом на 360 градусов.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка в стойку с поворотом на 360 градусов. |
| 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 с продвижением:  - в поре лежа на руках вперед и назад (1 мин);  - в упоре лежа на локтях вперед и назад (1 мин);  - бульдозер вперед и назад (1 мин).  2. Прыжки на месте:  - в группировке (50 раз);  - выпады прыжком правой и левой ногой вперед (50 раз);  - выпады в стороны правой и левой ногой прыжком (50 раз).  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Спина прямая.  Ноги прямые.    Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание туловища:  - на спине и на животе (3х50 раз.);  - на левом и правом боку (3х50 раз.);  2. Кувырок назад в стойку на руках (10 раз).  3. Стойка на руках с поворотом на 360 градусов (10 раз).  4. Кувырок в стойку с поворотом на 360 градусов (10 раз).  5. Выполнение связки:  - кувырок назад с группировкой-кувырок в стойку с поворотом на 360 градусов (10 раз);  - кувырок вперед с группировкой-кувырок в стойку с поворотом на 360 градусов (10 раз).  6. Стойка на руках обратным хватом возле опоры на полу (3х30 сек.).  7. Отжимания в стойке на руках (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Голову не высовываем.  Вытягиваемся в плечах и тянемся носками в потолок.  Руки сгибаем максимально. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны:  - ноги вместе (1 мин.);  - ноги врозь (1 мин.);  2. Мосты. Шпагаты. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: хореография

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Хореография. |
| 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.Наклоны сидя:  - наклоны ноги вместе носки натянутые (50 раз);  - наклоны ноги вместе носки на себя (50 раз);  - наклоны ноги врозь к правой и левой ноге (50 раз).  2.Прыжки на месте:  - на двух ногах (30 раз);  -со меной ног (30 раз);  - в шпат правой и левой ногой (30 раз).  3.Шпагат на правую и левую ногу с возвышенности 50 см. по (2 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Руки в стороны. Плечи разгибаем назад. |
| Основная часть | | |
| 1. Роливэ:  - из шестой позиции (32 счета);  - из первой позиции (32 счета);  2 Подъем на полу пальцы, правая, левая вверх (32 счета).  3.Деми плие и гранд плие (32 счета).  4. Ботман тандю (32 счета).  5. Лежа на спине пассе:  - каждой ногой в стороны (по 8 раз);  - каждой ногой вперед (по 8 раз);  6. (20 раз).  7. Корде-бра:  - вперед (16 счетов);  - в стороны (16 счетов | 35 мин. | Спина прямая. Плечи опущены.  Пятки выше поднимаем.  Спина прямая. Шея длинная. Нога прямая.  Колени натянутые.  Колено разворачиваем в сторону.  Спина прямая. Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Упражнения на восстановление дыхания:  - лежа на животе (1 мин.);  - лежа на спине (1 мин.);  2.Поза лотоса (1мин). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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. Турник. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (500 раз);  - на левой ноге и правой ноге по (100 раз);  - двойные (100 раз).  2. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра (2 мин.);  - с выносом прямых ног вперед (2 мин.).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (2 мин.);  - шпагат на правую ногу (2мин.);  2. Махи ногами вверх из положения лежа: вперед, назад и в стороны (по 30 раз).  3. Поднимание ног на турнике (30 раз).  4. «Часики» на турнике (60 раз).  5. «Ножнички на турнике (30 раз):  6. «Продевы» на турнике (10 раз).  7. «Штанишки» на турнике (10 раз).  6. Подтягивания (20 раз).  7. «Мост» с колен, опуститься и встать (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование связки: фляк на одну – фляк на две – отбив в группировке.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование связки: фляк на одну – фляк на две – отбив в группировке. |
| 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 упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, на левой и правой ноге;  - в группировке;  - из приседа вверх вперед и назад.   1. Складочки ноги вместе, ноги врозь и к левой и правой ноге из лодочки по (50 раз). 2. Отжимания в стойке на руках возле опоры (50 раз) 3. Восстановление дыхания.. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки и ноги прямые.  Прыгаем на носках.  Колени выше. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Руками тянемся к носкам.  Спину не прогибаем. |
| Основная часть | | |
| 1.Мосты:  - из положения стоя (20 раз);  - толчки двумя ногами в мостике (30 раз);  2. Переворот назад с двух ног (10 раз).  3. Стойка толчок (10 раз).  4. Курбет на две ноги и по одной ноге по (10 раз).  5. Фляки:  - на одну ногу (10 раз);  - на две ноги (10 раз).  6. Выполнение связки: фляк на одну – фляк на две ноги (10 раз).  7. Выполнение связки: фляк на одну – фляк на две ноги – отбив в группировке (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги в стойке соединяем. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Вытягиваемся в плечах.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки ставим тугие.  Ногами толкаемся.  В плечах вытягиваемся. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Поднимание туловища:  - на спине (3х50 раз);  - на животе (3х50 раз).  2.Шпагаты по (100 раз).  3.Лебедь (50 раз) | 10 мин | Руки за головой.  Руки в стороны. Спина прямая. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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 скакалке:  - на двух ногах (500 раз);  - на левой и левой ноге (по 100 раз);  - двойные прыжки (50 раз).   1. Наклоны со скакалкой из положения сидя:   - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - ноги врозь, носки на себя – к правой и левой ноге (30 раз).   1. Повороты и махи ногами в мостике правой и левой ногой по (50 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Руки узким хватом. Скакалка наверху.  Спину прогибаем. Махи выполняем прямой ногой. |
| Основная часть | | |
| 1.Поднимание ног в стойке на голове и руках:  - ноги вместе (50 раз.);  - ноги врозь (50 раз).  2. Удержание угла ноги врозь с ножнисками и петушок на полу (3х30 сек.).  3. Спичаги из упора вне ноги врозь (20 раз).  4. Поднимание ног из положения лежа на спине до касания за головой (50 раз).  5. Стойка на руках возле опоры:  - на одной правой руке (3х10 сек.);  - на одной левой руке (3х10 сек.).  6. Поднимание на носки и напрыгивание на возвышение – чередуем (5х30 раз).  7. Удержание лодочки на спине и на животе (4х30 сек.). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руками упираемся в пол.  Поднимаем прямые ноги к носу.  Выполняем силой.  Живот втянутый.  Ноги прямые.  В спине не прогибаемся.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину не прогибаем.  Руками тянемся в потолок. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания:  - кошечка (30 раз);  - бабочка (50 раз).  2. Выкруты со скакалкой (30 раз).  3. Шпагаты с возвышения 50 см. по (2 мин.) | 10 мин | Носки натянутые. Ноги прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование скоростно- силовых качеств. Совершенствование техники темпового переворота вперед на две ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники темпового переворота вперед на две ноги. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Гантели или утяжелители. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте с утяжелителями:  - обычный бег (2мин.);  - с высоким подниманием бедра (1 мин);  - захлестыванием голени назад (1 мин).  2. Прыжки на месте с гантелями или утяжелителями:  - на двух ногах (1 мин.);  - на левой и правой ноге (1 мин.);  - в группировке (30 сек.);  - из приседа вверх (30 сек.)  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые.  Колени выше.  Выполняем бег без остановки.  Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание.  Прыгаем на носках.  Прыгаем на время, без остановки.  Следим за пульсом. |
| Основная часть | | |
| 1. Мосты:  - с колен – опуститься и встать (10 раз.);  - из положения стоя – опуститься и встать (10 раз).  2. Выполнение темпового переворота вперед:  - на одну ногу (10 раз);  - на две ноги (10 раз).  3. Выполнение связки:  - темповой переворот на одну – темповой переворот на две ноги (10 раз);  - темповой переворот на две ноги – отбив в группировке (10 раз).  4. Выполнение связки: темповой переворот на две ноги – с двух на две (10 раз).  5. Складочки на скорость и количество раз:  - ноги вместе (1 мин.);  - ноги врозь (1 мин.). | 35 мин | Ноги прямые, руками тянемся вперед.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Выполняем с толчком.  Выполняем в быстром темпе. Руки и ноги прямые.  Выполняем толчок и мах ногой вверх.    Руками тянемся вперед. Приземление через носки.  Спину не прогибаем. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты:  - на правую ногу (50 раз);  - на левую ногу (50 раз).  2. Наклоны. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка назад в стойку с поворотом на 720 градусов.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка назад в стойку с поворотом на 720 градусов. |
| 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 с продвижением:  - в поре лежа на локтях вперед и назад (1 мин);  - крокодильчик с натянутыми носками на локтях вперед и назад (1 мин);  - бульдозер вперед и назад (1 мин).  2. Прыжки на месте:  - в прямой шпагат (50 раз);  - в шпагат правой и левой ногой по (20 раз);  - в группировке с поворотом на 360 градусов (10 раз).  3. Восстановление дыхания. | 1 мин.  1 мин  13 мин | Спина прямая.  Ноги прямые.    Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Ноги разводим в шпагат.  Стопы доворачиваем.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Спичаги силой:  - ноги вместе и ноги врозь из упора стоя (3х10 раз.);  - из упора вне (20 раз.);  2. Кувырок назад в стойку на руках (10 раз).  3. Стойка на руках с поворотом на 360 и 720 градусов по (10 раз).  4. Кувырок назад в стойку с поворотом на 360 и 720 градусов по (10 раз).  5. Выполнение связки:  - кувырок назад с прямых ног на прямые – кувырок назад в стойку с поворотом на 720 градусов (10 раз);  - кувырок вперед с прямых ног на прямые –кувырок назад в стойку с поворотом на 720 градусов (10 раз).  6. Стойка на руках обратным хватом возле опоры на полу (3х30 сек.).  7. Отжимания в стойке на руках (50 раз). | 35 мин | Ноги и руки прямые.  Выполняем силой.  Спину не прогибаем.  Выполняем через прямые руки.  Колени вместе, спина прямая.  Ноги и руки прямые.  Носки натянутые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Голову не высовываем.  Вытягиваемся в плечах и тянемся носками в потолок.  Руки сгибаем максимально. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Наклоны:  - ноги вместе (1 мин.);  - ноги врозь (1 мин.);  2. Мосты. Шпагаты. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 3-5 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: хореография.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1.Наклоны сидя:  - наклоны ноги вместе носки натянутые (50 раз);  - наклоны ноги вместе носки на себя (50 раз);  - наклоны ноги врозь к правой и левой ноге (50 раз).  2.Прыжки на месте:  - в прямой шпагат с поворотом на 180 и 360 градусов по (10 раз);  -со меной ног (30 раз);  - в шпат правой и левой ногой с поворотом на 180 и 360 градусов по (10 раз).  3.Шпагат на правую и левую ногу с возвышенности 50 см. по (2 мин.) | 2 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Ноги разводим в шпагат.  Руки в стороны. Плечи разгибаем назад.  Таз не разворачиваем. Носки натянутые. |
| Основная часть | | |
| 1.Повороты на одной ноге на 360 градусов:  - с согнутой ногой (10 раз);  - с удержанием ноги 90 градусов.  2 Прыжок в кольцо двумя ногами (10 раз).  3.Прыжок в кольцо по одной ноге (10 раз).  4. Прыжок пистолетик с поворотом на 360 градусов (10 раз).  5. Лежа на спине пассе:  - каждой ногой в стороны (по 8 раз);  - каждой ногой вперед (по 8 раз);  6.Прыжок перекидной (10 раз).  7.Прыжок в шпагат со сменой ног - разножка:  - обычный и в кольцо по (10 раз);  - с поворотом на 180 и 360 градусов по (10 раз). | 35 мин. | Спина прямая. Плечи опущены.  Поворот выполняем на носках.  Нога точно 90 градусов.  Спина прогнутая. Шея длинная. Ногами касаемся затылка.  Вперед не наклоняемся.  Колено разворачиваем в сторону.  Ноги разводим в шпагат.  Спина прямая. Таз зажатый. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Упражнения на восстановление дыхания:  - лежа на животе (1 мин.);  - лежа на спине (1 мин.);  2.Поза лотоса (1мин). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС) 3-5 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 скакалке:  - на двух ногах (500 раз);  - на левой ноге и правой ноге по (100 раз);  - двойные (100 раз).  2. Ходьба по кругу:  - на носках и на пятках (2 мин.);  - в полном приседе и полуприседе (2 мин.).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые.  Спина прямая.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (2 мин.);  - шпагат на правую ногу (2мин.);  2. Махи ногами вверх из положения лежа: вперед, назад и в стороны (по 30 раз).  3. Прыжки через скакалку двумя ногами (30 раз).  4. «Часики» на полу влево и вправо по (30 раз).  5. Ножнички из положения сидя (50 раз).  6. Велосипед из положения сидя (50 раз).  7. Поднимание туловища на спине, на животе, на левом и правом боку по (1 мин.).  6. Отжимания (50 раз).  7. «Мост» с колен, опуститься и встать (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выше махи.  Скакалка внизу. Колени поднимаем выше.  Спина прямая.  Носки натянутые, руки в стороны.  Руки за головой. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны из положения сидя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Ноги прямые. |