**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 1**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |  |
| --- | --- |
| Цель: Ознакомление с гимнастическими снарядами | Цель: Ознакомление с залом и гимнастическими снарядами |
| Задачи: 1. Инструктаж по технике безопасности  2. История возникновения и развития спортивной гимнастики  3. Ознакомление с гимнастическими снарядами | Задачи: 1. инструктаж по технике безопасности  2. история возникновения и развития спортивной гимнастики  3. ознакомление с залом и гимнастическими снарядами |
| Методы: Индивидуальный, словесный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. | Методы: Фронтальный метод, поточный, комбинированный, индивидуальный, словесный.  Место проведения: Спортивный зал ДЮСШ №3.  Оборудование: Гимнастические снаряды, батуты, маты, магнезия.  Литература: Гимнастика Гавердовский Ю. К. Программа «Спортивная гимнастика» Ю.К. Гавердовский. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Построение.  Задачи тренировки. (ознакомление)  Строевые приемы на месте.  На лево, на право, кругом.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 60 сек.  60 сек.  3 мин.  5мин.  5мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Введение в спорт «Спортивная гимнастика».  Правила техники безопасности на занятиях.  Правила обращения с оборудованием.  Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.  Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология.  Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике  Методы страховки и самостраховки. | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5мин. | Объяснение.  1. инструктаж по технике безопасности  2. история возникновения и развития спортивной гимнастики  3. ознакомление с залом и гимнастическими снарядами |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин.  3 мин.  2 мин. | Комплекс дыхательных упражнений.  Оценка (самооценка в дневник спортсмена) |

« 30 » сентября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 2**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие прыгучести  2. Развитие силы рук  3. Обучение упорам на руках |
| Методы: Комбинированный, индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Строевые приемы на месте.  На лево, на право, кругом.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 1 мин  9 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Разновидности прыжков.  Показ прыжки вверх, вперед, назад.  Показ прыжки вверх, вперед, назад.  Согнувшись, с поворотом на360\*, с ног на руки.  Отработка прыжков.  Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений.  Упоры на руках  Упоры спереди( упор лежа), сзади, ноги врозь, на ручках (подставках), на одной руке, на теле (подставке) и руке, продольно и поперек.  Махи в упоре на руках ноги врозь. В упоре лежа, в упоре лежа сзади. | 20 мин.  25 мин. | Опробование.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления. Соблюдение мер безопасности, страховка и самостраховка, очередность и утомляемость.  Поэтапное разучивание, подводящие упражнения в зависимости от уровня подготовки воспитанника. Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений.  Оценки за урок. |

« 1 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 3**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Обучение кувыркам  2. Обучение элементам на кольцах  3. Развитие силы |
| Методы: Комбинированный, индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Построение.  Задачи тренировки  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  Строевые приемы на месте.  На лево, на право, кругом.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 1 мин  30 сек.  30 сек.  5 мин.  8мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Подводящие упражнения для кувырков вперед.  Перекаты.  Кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком в группировке и согнувшись, без опоры на руках, Кувырок назад в группировке в упор присев. Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений.  Элементы, для маха вперед.  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Вис согнувшись, вис прогнувшись (стойка на лопатках, сгибание и разгибание в стойку)  Выкрут вперед и назад. (выполнять с резинкой, скакалкой) | 20мин.  25 мин. | Опробование.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления. Соблюдение мер безопасности, страховка и самостраховка, очередность и утомляемость.  Поэтапное разучивание, подводящие упражнения в зависимости от уровня подготовки воспитанника. Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин.  1 мин.  1мин. | Комплекс дыхательных упражнений.  Оценки за урок. |

« 4 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 4**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |  |
| --- | --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. | Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Обучение кувыркам  2. Обучение опорным прыжкам  3. Развитие силы | Задачи: 1. обучение кувыркам  2. знакомство с опорным прыжком  3. развитие прыгучести |
| Методы: Комбинированный, индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. | Методы: индивидуальный.  Место проведения: Спортивный зал ДЮСШ №3.  Оборудование: Гимнастические снаряды, батуты, маты, магнезия.  Литература: Гимнастика Гавердовский Ю. К. Программа «Спортивная гимнастика» Ю.К. Гавердовский. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  Строевые приемы на месте.  На лево, на право, кругом.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 1 мин  4 мин.  10мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Кувырки вперед и назад.  Кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком в группировке, без опоры на руках.  Кувырок назад в группировке в упор присев, в упор стоя на коленях.  Опорные прыжки.  Прыжок в упор присев на возвышенность  Упор лежа и прыжком продеть ноги между рук в упор лежа сзади.  Прыжок в стойку на руках на возвышенность (если есть условия) | 15мин.  25 мин. | Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания.  Правильностью приземления. Соблюдение мер безопасности, страховка и самостраховка.  Кувырки с группировкой.  Упор лежа на прямых руках, спина скруглена.  Ноги продевать не касаясь пола.  Руки на сгибать, вперед не подать, полностью в стойку можно не вставать. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 8 мин.  1 мин.  1мин. | Комплекс дыхательных. упражнений.  Оценки за урок. |

« 5 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 5**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. обучение кувыркам  2. обучение элементам махом вперед на брусьях  3. развитие координации |
| Методы: Комбинированный, индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 1 мин  30 сек.  30 сек.  5 мин.  8мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Кувырки вперед и назад.  Кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком в группировке, без опоры на руках, Кувырок назад в группировке в упор присев, в упор стоя на коленях.  Элементы, выполняемые махом вперед.  Из упора на лежа поворот в лево, право в упор лежа на 1 руке (стоять)  Из упора на лежа сзади поворот в лево, право в упор лежа сзади на 1 руке (стоять)  Стойка на руках у стены | 15 мин.  25 мин. | Следить за положением рук и ног, группировкой.  Выполнять перекат через скругленную спину.  В упоре лежа не прогибаться.  Стоя на одной реке держать равновесие 30 сек.  В стойке не прогибаться. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин.  1 мин.  1мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 6 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 6**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. стойка на руках, на голове  2. подготовка к элементам махом вперед на перекладине  3. развитие координации |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  8мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Повтор пройденного материала.  Кувырки вперед и назад. Совершенствование.  Кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком в группировке, без опоры на руках, Кувырок назад в группировке в упор присев, в упор стоя на коленях.  Стойка на руках, на голове. ( выполнять у стены)  Стойка на руках, на голове с согнутыми ногами.  Стойка на руках, на голове с прямыми ногами  Подготовка к элементам махом вперед на перекладине  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Повороты из лодочки на спине в лодочки на животе и обратно. | 25 мин.  20 мин. | Следить за положением рук и ног, группировкой.  Выполнять перекат через скругленную спину.  В стойке не прогибаться.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 7 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 7**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. совершенствование кувырков, стойки на руках, на голове.  2. развитие силы В.П.П. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  8мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Подводящие упражнения для кувырков вперед.  Перекаты.  Кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком в группировке и согнувшись, без опоры на руках, Кувырок назад в группировке в упор присев. Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений.  «Планка» на локтях на левом и правом боку (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  Отжимания в упоре сзади от стула (30 раз).  Удержание лодочки:  - на левом боку (3х30 сек.);  - на правом боку (3х30 сек.); | 20мин.  25 мин. | Следить за положением рук и ног, группировкой.  Выполнять перекат через скругленную спину.  В стойке не прогибаться.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 8 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 8**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Переворот боком  2. подготовка к элементам махом назад на кольцах.  3. развитие координации |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  8мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Повтор пройденного материала.  Стойка на руках, на голове.  Переворот боком с места.  С прыжка.  С поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  Элементы, выполняемые махом назад.  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Вис согнувшись, вис прогнувшись (стойка на лопатках, сгибание и разгибание в стойку)  Выкрут вперед и назад. (выполнять с резинкой, скакалкой). | 20 мин.  25 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполнять на 2 ноги.  Отталкиваться руками.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Руки лежат на полу.  Руки прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 11 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 9**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. совершенствование переворота боком  2. подводящие упражнениям для прыжка  3. развитие прыгучести |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  8мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Стойка на руках, на голове.  Переворот боком с места.  С прыжка.  С поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  «Пистолетики» с выпрыгиванием:  - на левую (15 раз)  - на правую (15 раз)  Выпрыгивания из полного приседа (30 раз).  Прыжок в упор присев на возвышенность.  Упор лежа и прыжком продеть ноги между рук в упор лежа сзади.  Прыжок в стойку на руках на возвышенность (если есть условия) | 20 мин.  25 мин. | Держать равновесие, не прогибаться.  Носки натянутые, колени прямые.  Выпрыгивать высоко.  Носки натянутые, колени прямые.  Упор лежа на прямых руках, спина скруглена.  Ноги продевать не касаясь пола.  Руки на сгибать, вперед не подать, полностью в стойку можно не вставать. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 12 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 10**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. обучение перевороту вперед  2. подготовка к элементам махом вперед на брусьях  3. развитие мышц В.П.П. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот вперед. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Стойка на руках, с опусканием в мост.  Поднимание из мостика (встать)  Медленный переворот вперед.  Из упора на лежа поворот в лево, право в упор лежа на 1 руке (стоять)  Из упора на лежа сзади поворот в лево, право в упор лежа сзади на 1 руке (стоять)  Стойка на руках у стены  Повороты в стойке у стены. | 25мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  В упоре лежа не прогибаться.  Стоя на одной реке держать равновесие 30 сек.  В стойке не прогибаться. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 13 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 11**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. закрепление пройденного материала  2. переворот вперед  3. подготовка к элементам махом вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот вперед. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания ( 30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Стойка на руках, с опусканием в мост.  Поднимание из мостика (встать)  Медленный переворот вперед.  Подготовка к элементам махом вперед на перекладине  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Повороты из лодочки на спине в лодочки на животе и обратно.  Стойка на руках у стены  Повороты в стойке у стены. | 25мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  В стойке не прогибаться. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 14 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 12**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. размахивание в упоре, перемахи в упоре.  2. обучение перевороту назад.  3. развитие координации. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот назад. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Поднимание из мостика (встать)  Мах правой, левой ногой стоя в мостике.  Мах в мостике с прыжком опорной ногой.  Переворот назад с возвышенности.  Медленный переворот назад.  Упоры на руках .  Упор сидя сзади ноги врозь (на ручках подставках).  На одной руке (на подставке) вторая рука вверх.  Махи ногой в упоре на руках ноги врозь. (правая вперед, левая в сторону).  Размахивания в упоре ноги врозь. (мах одной ногой сидя на стуле).  В упоре, в упоре сзади.  Перемахи одноименные – вперед и назад. | 25 мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  Мах прямой ногой.  Нога поднимется вертикально.  Выполнять с мягкой опоры.  С помощью родителей.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Выполнять сидя на полу.  То же на опоре.  Мах прямой ногой.  Мах выше головы.  С опорой руками на стул.  Из упора лежа сзади в шпагат.  Перемах из упора лежа в шпагат. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 15 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 13**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. совершенствование кувырков, стойки на руках, на голове.  2. развитие силы В.П.П. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Подводящие упражнения для кувырков вперед.  Перекаты.  Кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком в группировке и согнувшись, без опоры на руках, Кувырок назад в группировке в упор присев. Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений.  «Планка» на локтях на левом и правом боку (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  Отжимания в упоре сзади от стула (30 раз х 5 подходов).  Удержание лодочки:  - на левом боку (3х30 сек.);  - на правом боку (3х30 сек.); | 20мин.  25 мин. | Следить за положением рук и ног, группировкой.  Выполнять перекат через скругленную спину.  В стойке не прогибаться.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 18 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 14**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Переворот боком  2. подготовка к элементам махом назад на кольцах.  3. развитие координации |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Повтор пройденного материала.  Стойка на руках, на голове.  Переворот боком с места.  С прыжка.  С поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  Элементы, выполняемые махом назад.  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Вис согнувшись, вис прогнувшись (стойка на лопатках, сгибание и разгибание в стойку)  Выкрут вперед и назад. (выполнять с резинкой, скакалкой). | 20 мин.  25 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполнять на 2 ноги.  Отталкиваться руками.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Руки лежат на полу.  Руки прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 19 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 15**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. совершенствование переворота боком  2. подводящие упражнениям для прыжка  3. развитие прыгучести |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Стойка на руках, на голове.  Переворот боком с места.  С прыжка.  С поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  «Пистолетики» с выпрыгиванием:  - на левую (15 раз)  - на правую (15 раз)  Выпрыгивания из полного приседа (30 раз).  Прыжок в упор присев на возвышенность.  Упор лежа и прыжком продеть ноги между рук в упор лежа сзади.  Прыжок в стойку на руках на возвышенность (если есть условия) | 20 мин.  25 мин. | Держать равновесие, не прогибаться.  Носки натянутые, колени прямые.  Выпрыгивать высоко.  Носки натянутые, колени прямые.  Упор лежа на прямых руках, спина скруглена.  Ноги продевать не касаясь пола.  Руки на сгибать, вперед не подать, полностью в стойку можно не вставать. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 20 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 16**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. обучение перевороту вперед  2. подготовка к элементам махом вперед на брусьях  3. развитие мышц В.П.П. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот вперед. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Стойка на руках, с опусканием в мост.  Поднимание из мостика (встать)  Медленный переворот вперед.  Из упора на лежа поворот в лево, право в упор лежа на 1 руке (стоять)  Из упора на лежа сзади поворот в лево, право в упор лежа сзади на 1 руке (стоять)  Стойка на руках у стены  Повороты в стойке у стены. | 25мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  В упоре лежа не прогибаться.  Стоя на одной реке держать равновесие 30 сек.  В стойке не прогибаться. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 21 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 17**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. закрепление пройденного материала  2. переворот вперед  3. подготовка к элементам махом вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот вперед. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания ( 30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Стойка на руках, с опусканием в мост.  Поднимание из мостика (встать)  Медленный переворот вперед.  Подготовка к элементам махом вперед на перекладине  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Повороты из лодочки на спине в лодочки на животе и обратно.  Стойка на руках у стены  Повороты в стойке у стены. | 25мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  В стойке не прогибаться. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« 22 » октября 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 18**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. размахивание в упоре, перемахи в упоре.  2. обучение перевороту назад.  3. развитие координации. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот назад. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Поднимание из мостика (встать)  Мах правой, левой ногой стоя в мостике.  Мах в мостике с прыжком опорной ногой.  Переворот назад с возвышенности.  Медленный переворот назад.  Упоры на руках .  Упор сидя сзади ноги врозь (на ручках подставках).  На одной руке (на подставке) вторая рука вверх.  Махи ногой в упоре на руках ноги врозь. (правая вперед, левая в сторону).  Размахивания в упоре ноги врозь. (мах одной ногой сидя на стуле).  В упоре, в упоре сзади.  Перемахи одноименные – вперед и назад. | 25 мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  Мах прямой ногой.  Нога поднимется вертикально.  Выполнять с мягкой опоры.  С помощью родителей.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Выполнять сидя на полу.  То же на опоре.  Мах прямой ногой.  Мах выше головы.  С опорой руками на стул.  Из упора лежа сзади в шпагат.  Перемах из упора лежа в шпагат. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 19**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. совершенствование кувырков, стойки на руках, на голове.  2. развитие силы В.П.П. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Подводящие упражнения для кувырков вперед.  Перекаты.  Кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком в группировке и согнувшись, без опоры на руках, Кувырок назад в группировке в упор присев. Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений.  «Планка» на локтях на левом и правом боку (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  Отжимания в упоре сзади от стула (30 раз х 5 подходов).  Удержание лодочки:  - на левом боку (3х30 сек.);  - на правом боку (3х30 сек.); | 20мин.  25 мин. | Следить за положением рук и ног, группировкой.  Выполнять перекат через скругленную спину.  В стойке не прогибаться.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 20**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Переворот боком  2. подготовка к элементам махом назад на кольцах.  3. развитие координации |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Повтор пройденного материала.  Стойка на руках, на голове.  Переворот боком с места.  С прыжка.  С поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  Элементы, выполняемые махом назад.  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Вис согнувшись, вис прогнувшись (стойка на лопатках, сгибание и разгибание в стойку)  Выкрут вперед и назад. (выполнять с резинкой, скакалкой). | 20 мин.  25 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполнять на 2 ноги.  Отталкиваться руками.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Руки лежат на полу.  Руки прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 21**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. совершенствование переворота боком  2. подводящие упражнениям для прыжка  3. развитие прыгучести |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Стойка на руках, на голове.  Переворот боком с места.  С прыжка.  С поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  «Пистолетики» с выпрыгиванием:  - на левую (15 раз)  - на правую (15 раз)  Выпрыгивания из полного приседа (30 раз).  Прыжок в упор присев на возвышенность.  Упор лежа и прыжком продеть ноги между рук в упор лежа сзади.  Прыжок в стойку на руках на возвышенность (если есть условия) | 20 мин.  25 мин. | Держать равновесие, не прогибаться.  Носки натянутые, колени прямые.  Выпрыгивать высоко.  Носки натянутые, колени прямые.  Упор лежа на прямых руках, спина скруглена.  Ноги продевать не касаясь пола.  Руки на сгибать, вперед не подать, полностью в стойку можно не вставать. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 22**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. обучение перевороту вперед  2. подготовка к элементам махом вперед на брусьях  3. развитие мышц В.П.П. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот вперед. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Стойка на руках, с опусканием в мост.  Поднимание из мостика (встать)  Медленный переворот вперед.  Из упора на лежа поворот в лево, право в упор лежа на 1 руке (стоять)  Из упора на лежа сзади поворот в лево, право в упор лежа сзади на 1 руке (стоять)  Стойка на руках у стены  Повороты в стойке у стены. | 25мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  В упоре лежа не прогибаться.  Стоя на одной реке держать равновесие 30 сек.  В стойке не прогибаться. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 23**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. закрепление пройденного материала  2. переворот вперед  3. подготовка к элементам махом вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот вперед. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания ( 30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Стойка на руках, с опусканием в мост.  Поднимание из мостика (встать)  Медленный переворот вперед.  Подготовка к элементам махом вперед на перекладине  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Повороты из лодочки на спине в лодочки на животе и обратно.  Стойка на руках у стены  Повороты в стойке у стены. | 25мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  В стойке не прогибаться. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 24**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. размахивание в упоре, перемахи в упоре.  2. обучение перевороту назад.  3. развитие координации. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот назад. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Поднимание из мостика (встать)  Мах правой, левой ногой стоя в мостике.  Мах в мостике с прыжком опорной ногой.  Переворот назад с возвышенности.  Медленный переворот назад.  Упоры на руках.  Упор сидя сзади ноги врозь (на ручках подставках).  На одной руке (на подставке) вторая рука вверх.  Махи ногой в упоре на руках ноги врозь. (правая вперед, левая в сторону).  Размахивания в упоре ноги врозь. (мах одной ногой сидя на стуле).  В упоре, в упоре сзади.  Перемахи одноименные – вперед и назад. | 25 мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  Мах прямой ногой.  Нога поднимется вертикально.  Выполнять с мягкой опоры.  С помощью родителей.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Выполнять сидя на полу.  То же на опоре.  Мах прямой ногой.  Мах выше головы.  С опорой руками на стул.  Из упора лежа сзади в шпагат.  Перемах из упора лежа в шпагат. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 25**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. совершенствование кувырков, стойки на руках, на голове.  2. развитие силы В.П.П. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Подводящие упражнения для кувырков вперед.  Перекаты.  Кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком в группировке и согнувшись, без опоры на руках, Кувырок назад в группировке в упор присев. Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений.  «Планка» на локтях на левом и правом боку (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  Отжимания в упоре сзади от стула (30 раз х 5 подходов).  Удержание лодочки:  - на левом боку (3х30 сек.);  - на правом боку (3х30 сек.); | 20мин.  25 мин. | Следить за положением рук и ног, группировкой.  Выполнять перекат через скругленную спину.  В стойке не прогибаться.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 26**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Переворот боком  2. подготовка к элементам махом назад на кольцах.  3. развитие координации |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Повтор пройденного материала.  Стойка на руках, на голове.  Переворот боком с места.  С прыжка.  С поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  Элементы, выполняемые махом назад.  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Вис согнувшись, вис прогнувшись (стойка на лопатках, сгибание и разгибание в стойку)  Выкрут вперед и назад. (выполнять с резинкой, скакалкой). | 20 мин.  25 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполнять на 2 ноги.  Отталкиваться руками.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Руки лежат на полу.  Руки прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 27**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. совершенствование переворота боком  2. подводящие упражнениям для прыжка  3. развитие прыгучести |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Стойка на руках, на голове.  Переворот боком с места.  С прыжка.  С поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  «Пистолетики» с выпрыгиванием:  - на левую (15 раз)  - на правую (15 раз)  Выпрыгивания из полного приседа (30 раз).  Прыжок в упор присев на возвышенность.  Упор лежа и прыжком продеть ноги между рук в упор лежа сзади.  Прыжок в стойку на руках на возвышенность (если есть условия) | 20 мин.  25 мин. | Держать равновесие, не прогибаться.  Носки натянутые, колени прямые.  Выпрыгивать высоко.  Носки натянутые, колени прямые.  Упор лежа на прямых руках, спина скруглена.  Ноги продевать не касаясь пола.  Руки на сгибать, вперед не подать, полностью в стойку можно не вставать. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 28**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. обучение перевороту вперед  2. подготовка к элементам махом вперед на брусьях  3. развитие мышц В.П.П. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот вперед. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Стойка на руках, с опусканием в мост.  Поднимание из мостика (встать)  Медленный переворот вперед.  Из упора на лежа поворот в лево, право в упор лежа на 1 руке (стоять)  Из упора на лежа сзади поворот в лево, право в упор лежа сзади на 1 руке (стоять)  Стойка на руках у стены  Повороты в стойке у стены. | 25мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  В упоре лежа не прогибаться.  Стоя на одной реке держать равновесие 30 сек.  В стойке не прогибаться. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 29**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. закрепление пройденного материала  2. переворот вперед  3. подготовка к элементам махом вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот вперед. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания ( 30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Стойка на руках, с опусканием в мост.  Поднимание из мостика (встать)  Медленный переворот вперед.  Подготовка к элементам махом вперед на перекладине  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Повороты из лодочки на спине в лодочки на животе и обратно.  Стойка на руках у стены  Повороты в стойке у стены. | 25мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  В стойке не прогибаться. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 30**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. размахивание в упоре, перемахи в упоре.  2. обучение перевороту назад.  3. развитие координации. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот назад. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Поднимание из мостика (встать)  Мах правой, левой ногой стоя в мостике.  Мах в мостике с прыжком опорной ногой.  Переворот назад с возвышенности.  Медленный переворот назад.  Упоры на руках .  Упор сидя сзади ноги врозь (на ручках подставках).  На одной руке (на подставке) вторая рука вверх.  Махи ногой в упоре на руках ноги врозь. (правая вперед, левая в сторону).  Размахивания в упоре ноги врозь. (мах одной ногой сидя на стуле).  В упоре, в упоре сзади.  Перемахи одноименные – вперед и назад. | 25 мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  Мах прямой ногой.  Нога поднимется вертикально.  Выполнять с мягкой опоры.  С помощью родителей.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Выполнять сидя на полу.  То же на опоре.  Мах прямой ногой.  Мах выше головы.  С опорой руками на стул.  Из упора лежа сзади в шпагат.  Перемах из упора лежа в шпагат. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 31**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. совершенствование кувырков, стойки на руках, на голове.  2. развитие силы В.П.П. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Подводящие упражнения для кувырков вперед.  Перекаты.  Кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком в группировке и согнувшись, без опоры на руках, Кувырок назад в группировке в упор присев. Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений.  «Планка» на локтях на левом и правом боку (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  Отжимания в упоре сзади от стула (30 раз х 5 подходов).  Удержание лодочки:  - на левом боку (3х30 сек.);  - на правом боку (3х30 сек.); | 20мин.  25 мин. | Следить за положением рук и ног, группировкой.  Выполнять перекат через скругленную спину.  В стойке не прогибаться.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 32**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Переворот боком  2. подготовка к элементам махом назад на кольцах.  3. развитие координации |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Повтор пройденного материала.  Стойка на руках, на голове.  Переворот боком с места.  С прыжка.  С поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  Элементы, выполняемые махом назад.  Лодочка на спине (перекаты вперед и назад).  Лодочка на животе (перекаты вперед и назад)  Лодочка на боку (перекаты)  Вис согнувшись, вис прогнувшись (стойка на лопатках, сгибание и разгибание в стойку)  Выкрут вперед и назад. (выполнять с резинкой, скакалкой). | 20 мин.  25 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполнять на 2 ноги.  Отталкиваться руками.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Руки лежат на полу.  Руки прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 33**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. совершенствование переворота боком  2. подводящие упражнениям для прыжка  3. развитие прыгучести |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Стойка на руках, на голове.  Переворот боком с места.  С прыжка.  С поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  «Пистолетики» с выпрыгиванием:  - на левую (15 раз)  - на правую (15 раз)  Выпрыгивания из полного приседа (30 раз).  Прыжок в упор присев на возвышенность.  Упор лежа и прыжком продеть ноги между рук в упор лежа сзади.  Прыжок в стойку на руках на возвышенность (если есть условия) | 20 мин.  25 мин. | Держать равновесие, не прогибаться.  Носки натянутые, колени прямые.  Выпрыгивать высоко.  Носки натянутые, колени прямые.  Упор лежа на прямых руках, спина скруглена.  Ноги продевать не касаясь пола.  Руки на сгибать, вперед не подать, полностью в стойку можно не вставать. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 34**

**Отделения спортивной гимнастики для групп НП 1-2 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. обучение перевороту вперед  2. подготовка к элементам махом вперед на брусьях  3. развитие мышц В.П.П. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции.  Оборудование: Гимнастические маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки.  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  ОРУ в движении.  Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег.  Перестроение в колонну по три.  ОРУ на месте.  1 ОРУ верхний плечевой пояс  2 ОРУ нижний плечевой пояс  3 Махи ногами  4 Наклоны  5 Шпагаты  6 Мосты  СФП (подготовительные упражнения для основной части) | 30 сек.  30 сек.  3 мин.  3мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Четкое выполнение команд.  Поворот на раз, два.  Соблюдать дистанцию.  Следить за дыханием.  Следить за перестроением.  Выполнять под счет.  Четкое выполнение команд.  Выполнение с максимальной амплитудой.  Колени не сгибать, носки натянуты.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Переворот вперед. Обучение.  «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по ( 10 раз)  «Мост» с колен (10 раз).  «Мост» из положения стоя (10 раз).  Стойка на руках, с опусканием в мост.  Поднимание из мостика (встать)  Медленный переворот вперед.  Из упора на лежа поворот в лево, право в упор лежа на 1 руке (стоять)  Из упора на лежа сзади поворот в лево, право в упор лежа сзади на 1 руке (стоять)  Стойка на руках у стены  Повороты в стойке у стены. | 25мин.  20 мин. | Во время покачивания и точка выпрямляются колени полностью.  Носки натянутые, колени прямые.    Руки прямые и держим руки возле головы.  Таз зажать. Не расслабляться.  В упоре лежа не прогибаться.  Стоя на одной реке держать равновесие 30 сек.  В стойке не прогибаться. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 3 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

МАУ СШ №10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цуркан А.Ю.