**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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 гимнастикеМетоды 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (подготовительные упражнения для основной части) | 1 мин9 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (подготовительные упражнения для основной части) | 1 мин30 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (подготовительные упражнения для основной части) | 1 мин4 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 возвышенностьУпор 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (подготовительные упражнения для основной части) | 1 мин30 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 ногамиПодготовка к элементам махом вперед на перекладинеЛодочка 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 стеныПовороты 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 перекладинеЛодочка 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 стеныПовороты 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны 5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 стеныПовороты 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 перекладинеЛодочка 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 стеныПовороты 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны 5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 стеныПовороты 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 перекладинеЛодочка 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 стеныПовороты 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны 5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 стеныПовороты 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 перекладинеЛодочка 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 стеныПовороты 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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны 5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 пояс2 ОРУ нижний плечевой пояс3 Махи ногами4 Наклоны5 Шпагаты 6 МостыСФП (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 стеныПовороты 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.