**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 1**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Ознакомление с гимнастическими снарядами |
| Задачи: 1. инструктаж по технике безопасности  2. история возникновения и развития спортивной гимнастики  3. ознакомление с гимнастическими снарядами |
| Методы: индивидуальный, словесный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Гимнастический ковер, маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 за урок.  (самооценка в дневник спортсмена) |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 2**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 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: ковер, маты, хореографический станок (стул) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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) | 30 сек.  30 сек.  4 мин.  5 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.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Разновидности прыжков.  Показ прыжки вверх, вперед, назад.  Показ прыжки вверх, вперед, назад.  Согнувшись, с поворотом на 360\*, 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. |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 3**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. обучение кувыркам вперед и назад  2. обучение элементам на кольцах махом вперед и назад  3. развитие силы |
| Методы: комбинированный, индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Гимнастический ковер, кольца, маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Построение.  Задачи тренировки. (ознакомление)  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.  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.  4 мин.  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** | | |
| Подводящие упражнения для кувырков вперед.  Перекаты.  Перекаты вперед со стойки на руках, назад в стойку, из стойки на колени.  Кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком в группировке и согнувшись, без опоры на руках, Кувырок назад в группировке в упор присев, в стойку на голове, через стойку на руках.  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)  Стойка на голове (сгибание и разгибание в стойку)  Стойка на руках у стены (сгибание и разгибание в стойку)  Подъем в вис на согнутых руках. (отжимание между стульями)  Выкрут вперед и назад. ( выполнять с резинкой, скакалкой) | 20мин.  25 мин. | 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. |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 4**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. обучение стойка на руках, на голове.  2. знакомство с опорным прыжком, разновидности прыжков  3. развитие координации |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: ковер, опорный прыжок, маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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) | 3 мин.  7 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.  Обратить внимание на мышцы шеи, спины, голеностопа. |
| **Основная часть** | | |
| Повтор материала.  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, в стойку.  Стойка на руках, на голове.  Отработка выполнения упражнения.  Подводящие упражнения.  Через опору согнув ноги, ноги врозь, в стоику.  Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений.  Стойка на руках.  Стойка на руках с толчком руками. (прыжок)  Стойка на руках с поворотом руками. (прыжок с поворотом) | 20 мин.  25 мин. | Объяснение, показ, 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. |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 5**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. обучение стойка на руках, на голове.  2. обучение элементам махом вперед на брусьях  3. развитие силы |
| Методы: индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: ковер, стулья, маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Построение.  Задачи тренировки. (ознакомление)  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) | 2 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** | | |
| 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.  Отработка выполнения упражнения.  Показ подводящих упражнений, отработка их. Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений  Элементы, выполняемые махом вперед. Обучение.  Из упора на предплечьях (на стульях) подъем (отжимание) из упора на руках угол (держать), из упора лежа на руках кувырок вперед, из упора лежа поворот, крагом. | 20 мин.  25 мин. | Объяснение, показ, 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. |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 6**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Совершенствование переворотов.  2. Обучение элементам махом вперед и назад на перекладине  3. Развитие координации |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, гимнастическая палка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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 боком с места, с прыжка, с поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Соблюдение мер безопасности, страховка и самостраховка.  Ноги не сгибать.  Руки не расслаблять.  В лодочке спина полукруглая.  Ноги вместе.  Повороты выполнять одним движением. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 7**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений |
| Задачи: 1. совершенствование переворотов.  2. обучение упорам на коне, размахивание в упоре.  3. развитие силы |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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 боком с места, с прыжка, с поворотом 90 градусов.  Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Упоры на руках.  Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стульях.  Махи в упоре на руках ноги врозь.  Удержание упора на руках ноги врозь.  Выполнение круга на полу.  Круги в упоре на руках на полу, на опоре. (2-3 шт.) | 20 мин.  20 мин. | Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Соблюдение мер безопасности, страховка и самостраховка.  Ноги не сгибать.  Руки не расслаблять.  Мах высокий.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 8**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. стойки на голове и подъем разгибом.  2. элементы, выполняемые махом вперед и назад на кольцах.  3. развитие гибкости |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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. Повторение.  Разгибание в стойке на голове (согнуться, выпрямиться)  Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  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)  Стойка на голове (сгибание и разгибание в стойку)  Стойка на руках у стены (сгибание и разгибание в стойку)  Подъем в вис на согнутых руках. (отжимание между стульями)  Выкрыты вперед и назад. ( выполнять с резинкой, скакалкой) | 20 мин.  20 мин. | Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Соблюдение мер безопасности, страховка и самостраховка.  Ноги не сгибать.  Руки не расслаблять.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола.  Отжимание глубокое.  Регулировать натяжение резинки. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 9**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. подъемы разгибом совершенствование.  2. разновидности прыжков совершенствование.  3. укрепление здоровья |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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. Повторение.  Разгибание в стойке на голове (согнуться, выпрямиться)  Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Опорные прыжки. Подводящие упражнения.  Через опору согнув ноги, ноги врозь, в стоику на руках.  Самостоятельное выполнение подготовительных упражнений.  Стойка на руках.  Стойка на руках с толчком руками. (прыжок в стойке)  Стойка на руках с поворотом руками. (прыжок с поворотом) | 20 мин.  20 мин. | Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать.  Руки не расслаблять.  Руки не расслаблять.  Ноги не сгибать.  Ногами не касаться пола.  В стойке не расслабляться.  Спина прямая.  Опускаться на одну ногу. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 10**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Элементы для махов на брусьях  2. развитие мышц В.П. пояса |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Упоры на руках.  Упоры спереди, сзади, ноги на стульях.  Удержание упора на руках ноги врозь. (горизонт)  Из упора на предплечьях (на стульях) подъем (отжимание). Из упора на руках угол (держать).  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.  20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания.  Ноги не сгибать. Держать корпус.  Руки не расслаблять. Спина прямая. Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 11**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Повторение переворот боком.  Переворот боком с прыжка, с поворотом 90 градусов. Переворот с поворотом кругом (рондат) – с места, с разбега.  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. Кувырок в стойку, через стойки.  Стойка на руках, на голове.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Спина прямая.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 12**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. развитие координации.  2. махи в упоре, перемах в упоре, скрещения, круги одной ногой.  3. акробатическая подготовка |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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. Повторение.  Разгибание в стойке на голове (согнуться, выпрямиться)  Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Упоры на руках.  Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стульях.  Махи в упоре на руках ноги врозь.  Удержание упора на руках ноги врозь.  Выполнение круга на полу.  Круги в упоре на руках на полу, на опоре. (2-3 шт.) | 20 мин.  20 мин. | Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Мах высокий.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 13**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. развитие координации.  2. акробатическая подготовка  3. статические и силовые элементы для колец. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Кувырки вперед в группировке, согнувшись, из стойки с прямыми ногами.  Кувырок назад в группировке, в упор стоя, в стойку.  Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  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)  Стойка на руках у стены (сгибание и разгибание в стойку)  Подъем в вис на согнутых руках. (отжимание между стульями).  Упор углом на стульях.  Выкрыты вперед и назад. ( выполнять с резинкой, скакалкой) | 20 мин.  20 мин. | Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола.  Касаться ногами пола.  Отжимание глубокое.  Угол держать по 15 сек.  Регулировать натяжение резинки. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 14**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатическая подготовка  2. подготовка к опорному прыжку  3. развитие прыгучести |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках с толчком руками. (прыжок в стойке)  Стойка на руках с поворотом руками. (прыжок с поворотом)  «Курбет» | 20 мин.  20 мин. | Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Приземляться на носки. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 15**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатика  2. элементы выполняемые махом назад на брусьях.  3. развитие прыгучести, мышц В.П. пояса. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стоялки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.    20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать, не разводить.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Руки не расслаблять.  Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 16**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. подготовка к махам вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет»:  - на левой  - на правой  Спичаг, из положения стоя ноги врозь, из седа.  Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх  Отжимания на полу, с возвышенности.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 17**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. круги двумя на полу |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет» на левой, на правой ноге.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь.  Отжимания на полу, с возвышенности.  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стульях.  Махи в упоре на руках ноги врозь.  Круги двумя на полу.  Круги двумя на возвышенности. | 20 мин.    20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Мах высокий.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 18**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие СФП  2. Статические силовые элементы для колец. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь  Высокий угол (держать).  Отжимание между стульев.  Спичаг между стульев (на стоялках).  Горизонтальный упор (с согнутыми ногами)  Горизонтальный упор ноги врозь.  Стойка на руках у стены (сгибание и разгибание в стойку)  Выкрыты вперед и назад. ( выполнять с резинкой, скакалкой)  Махи руками с резинкой, удержание. | 30 мин.    10 мин | Держать 30 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Спичаг с прямыми ногами.  Горизонт держать по 5-10 сек.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. Статические положение (общеразвивающие упражнения).  2. совершенствование разновидности прыжков  3. развитие гибкости |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, скакалка, низкая опора, перекладина. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  1. ноги вместе  2. ноги врозь  Отжимания за 30 сек.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 20 мин.  15 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Отжимание в упоре лежа ноги на возвышенность.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. обучение равновесию (специальные упражнения).  2. совершенствование элементов выполняемых махом назад на брусьях.  3. развитие гибкости. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  Отжимания за 30 сек. в упоре лежа ноги на возвышенность.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 15 мин.  20 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Руки не сгибать.  Ноги держать вместе.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатика  2. элементы выполняемые махом назад на брусьях.  3. развитие прыгучести, мышц В.П. пояса. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стоялки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.    20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать, не разводить.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Руки не расслаблять.  Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. подготовка к махам вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет»:  - на левой  - на правой  Спичаг, из положения стоя ноги врозь, из седа.  Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх  Отжимания на полу, с возвышенности.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. круги двумя на полу |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет» на левой, на правой ноге.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь.  Отжимания на полу, с возвышенности.  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стульях.  Махи в упоре на руках ноги врозь.  Круги двумя на полу.  Круги двумя на возвышенности. | 20 мин.    20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Мах высокий.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие СФП  2. Статические силовые элементы для колец. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь  Высокий угол (держать).  Отжимание между стульев.  Спичаг между стульев (на стоялках).  Горизонтальный упор (с согнутыми ногами)  Горизонтальный упор ноги врозь.  Стойка на руках у стены (сгибание и разгибание в стойку)  Выкрыты вперед и назад. ( выполнять с резинкой, скакалкой)  Махи руками с резинкой, удержание. | 30 мин.    10 мин | Держать 30 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Спичаг с прямыми ногами.  Горизонт держать по 5-10 сек.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. Статические положение (общеразвивающие упражнения).  2. совершенствование разновидности прыжков  3. развитие гибкости |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, скакалка, низкая опора, перекладина. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  1. ноги вместе  2. ноги врозь  Отжимания за 30 сек.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 20 мин.  15 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Отжимание в упоре лежа ноги на возвышенность.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. обучение равновесию (специальные упражнения).  2. совершенствование элементов выполняемых махом назад на брусьях.  3. развитие гибкости. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  Отжимания за 30 сек. в упоре лежа ноги на возвышенность.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 15 мин.  20 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Руки не сгибать.  Ноги держать вместе.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. подготовка к махам вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет»:  - на левой  - на правой  Спичаг, из положения стоя ноги врозь, из седа.  Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх  Отжимания на полу, с возвышенности.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатика  2. развитие прыгучести, мышц В.П. пояса. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стоялки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.    20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать, не разводить.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Руки не расслаблять.  Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. подготовка к махам вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет»:  - на левой  - на правой  Спичаг, из положения стоя ноги врозь, из седа.  Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх  Отжимания на полу, с возвышенности.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. круги двумя на полу |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет» на левой, на правой ноге.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь.  Отжимания на полу, с возвышенности.  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стульях.  Махи в упоре на руках ноги врозь.  Круги двумя на полу.  Круги двумя на возвышенности. | 20 мин.    20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Мах высокий.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие СФП  2. Статические силовые элементы для колец. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь  Высокий угол (держать).  Отжимание между стульев.  Спичаг между стульев (на стоялках).  Горизонтальный упор (с согнутыми ногами)  Горизонтальный упор ноги врозь.  Стойка на руках у стены (сгибание и разгибание в стойку)  Выкрыты вперед и назад. ( выполнять с резинкой, скакалкой)  Махи руками с резинкой, удержание. | 30 мин.    10 мин | Держать 30 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Спичаг с прямыми ногами.  Горизонт держать по 5-10 сек.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. Статические положение (общеразвивающие упражнения).  2. совершенствование разновидности прыжков  3. развитие гибкости |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, скакалка, низкая опора, перекладина. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  1. ноги вместе  2. ноги врозь  Отжимания за 30 сек.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 20 мин.  15 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Отжимание в упоре лежа ноги на возвышенность.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. обучение равновесию (специальные упражнения).  2. совершенствование элементов выполняемых махом назад на брусьях.  3. развитие гибкости. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  Отжимания за 30 сек. в упоре лежа ноги на возвышенность.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 15 мин.  20 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Руки не сгибать.  Ноги держать вместе.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 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 ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. подготовка к махам вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет»:  - на левой  - на правой  Спичаг, из положения стоя ноги врозь, из седа.  Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх  Отжимания на полу, с возвышенности.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 35**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатика  2. развитие прыгучести, мышц В.П. пояса. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стоялки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.    20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать, не разводить.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Руки не расслаблять.  Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 36**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. круги двумя на полу |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет» на левой, на правой ноге.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь.  Отжимания на полу, с возвышенности.  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стульях.  Махи в упоре на руках ноги врозь.  Круги двумя на полу.  Круги двумя на возвышенности. | 20 мин.    20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Мах высокий.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 37**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие СФП  2. Статические силовые элементы для колец. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь  Высокий угол (держать).  Отжимание между стульев.  Спичаг между стульев (на стоялках).  Горизонтальный упор (с согнутыми ногами)  Горизонтальный упор ноги врозь.  Стойка на руках у стены (сгибание и разгибание в стойку)  Выкрыты вперед и назад. ( выполнять с резинкой, скакалкой)  Махи руками с резинкой, удержание. | 30 мин.    10 мин | Держать 30 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Спичаг с прямыми ногами.  Горизонт держать по 5-10 сек.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 38**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. Статические положение (общеразвивающие упражнения).  2. совершенствование разновидности прыжков  3. развитие гибкости |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, скакалка, низкая опора, перекладина. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  1. ноги вместе  2. ноги врозь  Отжимания за 30 сек.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 20 мин.  15 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Отжимание в упоре лежа ноги на возвышенность.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 39**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. обучение равновесию (специальные упражнения).  2. совершенствование элементов выполняемых махом назад на брусьях.  3. развитие гибкости. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  Отжимания за 30 сек. в упоре лежа ноги на возвышенность.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 15 мин.  20 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Руки не сгибать.  Ноги держать вместе.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 40**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатика  2. элементы выполняемые махом назад на брусьях.  3. развитие прыгучести, мышц В.П. пояса. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стоялки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.    20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать, не разводить.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Руки не расслаблять.  Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 41**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. подготовка к махам вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет»:  - на левой  - на правой  Спичаг, из положения стоя ноги врозь, из седа.  Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх  Отжимания на полу, с возвышенности.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 42**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. круги двумя на полу |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет» на левой, на правой ноге.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь.  Отжимания на полу, с возвышенности.  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стульях.  Махи в упоре на руках ноги врозь.  Круги двумя на полу.  Круги двумя на возвышенности. | 20 мин.    20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Мах высокий.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 43**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие СФП  2. Статические силовые элементы для колец. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь  Высокий угол (держать).  Отжимание между стульев.  Спичаг между стульев (на стоялках).  Горизонтальный упор (с согнутыми ногами)  Горизонтальный упор ноги врозь.  Стойка на руках у стены (сгибание и разгибание в стойку)  Выкрыты вперед и назад. ( выполнять с резинкой, скакалкой)  Махи руками с резинкой, удержание. | 30 мин.    10 мин | Держать 30 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Спичаг с прямыми ногами.  Горизонт держать по 5-10 сек.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 44**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. Статические положение (общеразвивающие упражнения).  2. совершенствование разновидности прыжков  3. развитие гибкости |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, скакалка, низкая опора, перекладина. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  1. ноги вместе  2. ноги врозь  Отжимания за 30 сек.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 20 мин.  15 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Отжимание в упоре лежа ноги на возвышенность.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 45**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. обучение равновесию (специальные упражнения).  2. совершенствование элементов выполняемых махом назад на брусьях.  3. развитие гибкости. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  Отжимания за 30 сек. в упоре лежа ноги на возвышенность.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 15 мин.  20 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Руки не сгибать.  Ноги держать вместе.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 46**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. подготовка к махам вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет»:  - на левой  - на правой  Спичаг, из положения стоя ноги врозь, из седа.  Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх  Отжимания на полу, с возвышенности.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 47**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатика  2. развитие прыгучести, мышц В.П. пояса. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стоялки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.    20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать, не разводить.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Руки не расслаблять.  Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 48**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. подготовка к махам вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет»:  - на левой  - на правой  Спичаг, из положения стоя ноги врозь, из седа.  Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх  Отжимания на полу, с возвышенности.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 49**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. круги двумя на полу |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет» на левой, на правой ноге.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь.  Отжимания на полу, с возвышенности.  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стульях.  Махи в упоре на руках ноги врозь.  Круги двумя на полу.  Круги двумя на возвышенности. | 20 мин.    20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Мах высокий.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 50**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие СФП  2. Статические силовые элементы для колец. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Спичаг из положения стоя ноги врозь, из седа ноги врозь  Высокий угол (держать).  Отжимание между стульев.  Спичаг между стульев (на стоялках).  Горизонтальный упор (с согнутыми ногами)  Горизонтальный упор ноги врозь.  Стойка на руках у стены (сгибание и разгибание в стойку)  Выкрыты вперед и назад. ( выполнять с резинкой, скакалкой)  Махи руками с резинкой, удержание. | 30 мин.    10 мин | Держать 30 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Спичаг с прямыми ногами.  Горизонт держать по 5-10 сек.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 51**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. Статические положение (общеразвивающие упражнения).  2. совершенствование разновидности прыжков  3. развитие гибкости |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, скакалка, низкая опора, перекладина. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  1. ноги вместе  2. ноги врозь  Отжимания за 30 сек.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 20 мин.  15 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Отжимание в упоре лежа ноги на возвышенность.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 52**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Подготовка к нормативам ФССГ |
| Задачи: 1. обучение равновесию (специальные упражнения).  2. совершенствование элементов выполняемых махом назад на брусьях.  3. развитие гибкости. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стулья, низкая опора. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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 | 2 мин.  3 мин.  15 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** | | |
| Спичаг из положения стоя ноги врозь.  Спичаг из упора вне.  Спичаг из положения стоя ноги вместе.  Складка на скорость за 30 сек.  Отжимания за 30 сек. в упоре лежа ноги на возвышенность.  Прыжки на скакалке за 30 сек.  Стойка на руках без опоры.  Подтягивание.  Поднимание ног на перекладине.  Угол на перекладине.  Поднимание ног с угла до касания рук. | 15 мин.  20 мин. | Носки натянутые, колени прямые.  Руки не сгибать.  Ноги держать вместе.  Выполняем поднимания на скорость. Считаем количество.  Ноги вместе прыгать на носках.  Стоять до 60 сек. без опоры.  Подтягивание без рывков.  Выполняем поднимания на скорость. Руки и ноги прямые. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 53**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. подготовка к махам вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет»:  - на левой  - на правой  Спичаг, из положения стоя ноги врозь, из седа.  Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх  Отжимания на полу, с возвышенности.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 54**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатика  2. развитие прыгучести, мышц В.П. пояса. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стоялки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.    20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать, не разводить.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Руки не расслаблять.  Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 55**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатика  2. элементы выполняемые махом назад на брусьях.  3. развитие прыгучести, мышц В.П. пояса. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стоялки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.    20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать, не разводить.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Руки не расслаблять.  Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 56**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. Развитие ОФП  2. подготовка к махам вперед и назад на перекладине |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Поднимание туловища на спине, на животе.  «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях)  «Пистолет»:  - на левой  - на правой  Спичаг, из положения стоя ноги врозь, из седа.  Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх  Отжимания на полу, с возвышенности.  Элементы для маха вперед и назад.  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. | 20 мин.  20 мин. | Руки за головой. 100 раз  Спина круглая, живот втянут. Стоять 3х 60 сек.  Полное приседание с выпрыгиванием. 2х 50 раз.  Спичаг с остановкой в стойке на 3-5 сек.  Отжимания по 100 раз. Касаться грудью пола.  Спина полукруглая.  Руки не расслаблять.  Ноги вместе.  Ногами не касаться пола. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 57**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатика  2. развитие прыгучести, мышц В.П. пояса. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стоялки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.    20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать, не разводить.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Руки не расслаблять.  Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 58**

**Отделения спортивной гимнастики для групп ТЭ СС 3 года.**

|  |
| --- |
| Цель: Овладение техникой гимнастических упражнений. |
| Задачи: 1. акробатика  2. элементы выполняемые махом назад на брусьях.  3. развитие прыгучести, мышц В.П. пояса. |
| Методы: Индивидуальный.  Место проведения: Дома в режиме самоизоляции  Оборудование: Маты, стоялки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть** | | |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Задачи тренировки. (ознакомление)  Краткий инструктаж по технике безопасности по теме.  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) | 2 мин.  5 мин.  8 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** | | |
| Подъемы из стойки на голове в стойку на руках.  Подъемы разгибом в мостик.  Подъемы разгибом прыжком.  Переворот на две, на одну, то же со сменой ног.  Перевороты назад (фляк) с места. ( кто умеет)  Сальто назад с места. ( кто умеет)  Стойка на руках.  Повороты в стойке на руках плечом вперед.  Повороты в стойке на руках плечом назад.  Высокий угол (держать).  Спичаг на полу, на опоре.  Упражнения с резиновым жгутом. (поднимание рук, удержание)  Отжимание. Толчки в упоре лежа. | 20 мин.    20 мин. | Соблюдение мер безопасности.  Ноги не сгибать, не разводить.  Руки не расслаблять.  В стойке не расслабляться.  Все элементы выполнять на мате.  Следить за положением рук и ног, точностью исполнения задания, правильностью приземления.  Руки не расслаблять.  Держать 10 сек. и больше.  Вставать в стойку, ноги не сгибать.  Руки не расслаблять. Ноги не сгибать.  Поворот кругом. В стойке не расслабляться. Спина прямая. Опускаться на одну ногу.  Жгут закрепить. Дозировать натяжение жгута. |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнение на восстановление дыхания.  Оценка самочувствия (измерение пульса).  Итоги тренировки (отметка в дневнике спортсмена). | 5 мин. | Комплекс дыхательных упражнений (глубокий вдох и выдох). |

« » 2021 г.

Старший тренер отделения спортивной гимнастики

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