**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 1 для группы УТГ-4 и Утг-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «28» марта 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: скакалка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть**  -**Прыжки через скакалку**:  -ноги вместе  -на правой  -на левой  -разножка правая-левая  -двойные прыжки  -в приседе  -скакалка вдвое  -скакалка вчетверо  -Выкруты  -Голеностопы  **-Наклоны**  **-**головы вправо-влево  -туловища вправо-влево  -туловища вперед-назад  **Упор стоя- упор лежа**  **Равновесие**  -нога согнута в колене 90\*  -в ласточке  -фронтальная затяжка  **Махи ногами**  -стоя  -сидя  - лежа | **30 мин**  50раз  30раз  30раз  30раз  50раз  50раз  50раз  30раз  30раз  30раз+20с  4 по 8раз  4 по8 раз  4 по 8с  3 по 10раз | Носки тянем  Разножка 30\*  Считаем подряд  Выполняем со скакалкой или с полотенцем  Работа+удержание  Выполняем упражнение без рук(руки на поясе) и с руками  Прыжком  Ходьбой  На каждую ногу  Правой- левой ногй вперед, в сторону. Назад  Колени. Носки тянем |
| **Основная часть**  Комплекс упражнений по **Специальной Физической Подготовки**  1.Угол на руках ноги вместе 2.Угол на руках ноги врозь 3. Угол в узкоручке 4.Поднимание таза с положения угла ноги вместе 5. Поднимание таза с положения угла ноги врозь  6.Стойка на руках (ноги вместе) набор 7.Полуспичаги у стенки ноги вместе  8.Полуспичаги у стенки ноги врозь  9.Полуспичаги у стенки ноги врозь в узкоручке 10.Спичаги из угла в угол 10.Спичаги в узкоручке 11.Из упора выход в горизонт с (1-2 сек удержанием )  12. Переворот вперед и назад на две ноги  13. Переворот вперед и назад на одну ногу 14.Крокодил удержание  15. Жим с крокодила с стойку  **ОФП**  1.Отжимание в упоре лежа -  2.Планка (на прямых руках)  3 Планка в упоре на локтях  4.Боковая планка удержание 3 минуты (2 подхода)  5.Подтягивание 10 раз 6.Отжимание в стойке на руках у стенки-15 раз (2 подхода)  7.Отжимание на брусьях 15 раз (можно заменить на стулья)  8.Отжимание в упоре (разной высоты руки, одна на полу, вторая на возвышенности  9.Стойка на руках у стенки по 1 мин 2 подхода (животом и спиной) 10.Отжимание со сменой рук 30 раз | **75мин**  10 сек по 5 повторений  -\-\-\-\-\-  -\-\-\-\-\-  20 раз  20раз  100с  25раз  25раз  25раз  25раз  10раз  10раз  По5 сек 5 подходов  10 раз  30раз  120с  120с  2 по 60с  10раз  2 по5раз  15раз  По 10 раз  По1мин 2 подхода  30 раз | Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями.  См. видеоурок Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в скоростном темпе, с минимальными перерывами на отдых.  Выполнять с опорой на стенку, ноги не сгибать  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** **Упражнения на стопы**  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки 4. Упр. для мышц стопы натянутые )  5. Упр. для мышц стопы с предметом  **Складки (4 мин.)**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание складки) **Шпагаты**  Все шпагаты делаются с возвышенности 30-50 см  1. Правая нога лицом к возвышенности  2. Правая нога спиной к возвышенности  3. Левая нога лицом к возвышенности  4. Левая нога спиной к возвышенности  5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности 7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван (3 мин)  «**Мосты»**  1.Отжимания в «мост» – 10 раз. 2. Удержание «моста» – 10 сек. 3. Качания в «мостике» - 10 раз. 4. Удержание «моста» с прямыми ногами – 10 сек. 5. Узкий «мост» - 10 сек. | **30мин**  2 мин  30 раз  30с  50раз+30с держать  30с  20раз +20с  20раз+20с  20раз+20с  Все шпагаты по 5мин | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне Не прогибаться, работать с максимальной |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 2 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «30» марта 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: скакалка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  -Бег  -Бег с высоким подниманием бедра  -Бег с за хлёстом голени  - Наклон головы вперед, назад в сторону  -Вращение плечами по кругу  - Вращение кистями по кругу  - Поднимание на носки  -Прыжки на скакалке | **3**мин  1мин  1мин  1мин  По 8 повторений  По 8 повторений  По 8 повторений  30раз  300 | Выполнять в спокойном темпе  Держать ноги вместе тянуть носки в прыжках |
| **Основная часть**  Комплекс упражнений по **Специальной Физической Подготовки**  1.Угол на руках ноги вместе 2.Угол на руках ноги врозь 3. Угол в узкоручке 4.Поднимание таза с положения угла ноги вместе 5. Поднимание таза с положения угла ноги врозь 6.Стойка на руках (ноги вместе) набор 7.Полуспичаги у стенки ноги вместе  8.Полуспичаги у стенки ноги врозь  9.Полуспичаги у стенки ноги врозь в узкоручке 10.Спичаги из угла в угол 10  11.Спичаги в узкоручке 12.Из упора выход в горизонт с (1-2 сек удержанием )  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу 15.Крокодил удержание  16. Жим с крокодила с стойку  **ОФП** Упражнения на развитие силы основных групп мышц: -Комплекс упражнений – на мышцы **спины**  1.Лодочка- удержание 2.Поднимание рук и ног с положении лодочки 50 раз 3.Поднимание корпуса, руки за спиной 50 раз  4. Вертушки -50 раз  5. Маятники (из стороны в сторону ) 50 раз 6.Поднимание корпуса, руки вытянуты вперед 50 раз  7. Лежа на животе, с опорой на пол руками и ногами, отрывать живот от пола 30 раз  8. Фиксация п.7 30 сек по 3 подхода  **Ноги**  1.Пистолеты (на каждой ноге)  2.Выпрыгивание из упора присев  3.Напрыгивание на две ноги на возвышенность, диван, и т.д )  4. Напрыгивание со сменой ног  5.Поднимание на носки на 2- х ногах  6.Прыжки на скакалке 7.Приседание  8.Удержание полуседа  9. В седе на полу поднимание ног на силе («Елочка») | 75мин  10 сек  по 5 повторений  -\-\-\-\-\-  -\-\-\-\-\-  20 раз 2  0 раз 100 сек 25 раз  25 раз  25 раз  25 раз  25раз  25 раз  10 раз  10 раз  по 5 сек  5 подх  . 10 раз  25 раз (2)  30 раз  50 раз  50 раз  50 р и 25 р по одной ноге  10 минут  50 раз  3 мин  30 раз | См. видеоурок Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в скоростном темпе, с минимальными перерывами на отдых.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки 4. Упр. для мышц стопы натянутые )  5. Упр. для мышц стопы с предметом  **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание складки) **Шпагаты**  Все шпагаты делаются с возвышенности 30-50 см  1. Правая нога лицом к возвышенности  2. Правая нога спиной к возвышенности  3. Левая нога лицом к возвышенности  4. Левая нога спиной к возвышенности  5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности 7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван (3 мин)  1.Отжимания в «мост» – 10 раз.  2. Удержание «моста» – 10 сек.  3. Качания в «мостике» - 10 раз.  4. Удержание «моста» с прямыми ногами – 10 сек. 5. Узкий «мост» - 10 сек.  **Просмотр соревнований (видео)** | 2 мин  30 раз  30 сек  (на 4 счета)  – 50 раз + 30 сек.(держать) 30 раз  20 раз + 20 сек.  -\-\-\-\  -\-\-  По 5минут | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне Не прогибаться, работать с максимальной |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 3 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «31» марта 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: скакалка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  **Разминка стоп**  - поднимание на носок поочередно каждой ноги **Разминка кистей**  (руки в замок, круговое движение кистей или волной)  Ходьба на месте с высоким поднимание колена,  **Разминка плечевых суставов** (круговое движение рук с согнутыми локтями)  -Поднимание на носки - 20 раз  -Перекаты с пятки на носок 20 раз  -Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - 20 раз ------Наклоны вперед и назад - 20 раз  - Наклоны вправо, влево руки на пояс - 10 раз ----------Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону) ------  Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов --------Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов  -Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек.  - Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек  . Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек.  -Сед ноги вместе - работа стопы(носков) ( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой  -Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз  - Наклоны вперед - 20 раз ----Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз  -Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз  -Наклоны поочередно вправо и влево - 20 раз  -Наклоны от правой ноги к левой и на руках и ногах подняться в упор на одну руку (сзади) - 20 раз ------  Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз  - Пистолетики (упор присев) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги - 10 раз  -Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов ------Шпагаты - удержание 2 минут (девочки делают с провисом) (для верхних провис 15 см)  Рыбка - 10 сек  Корзинка - 10 сек  Мостик - 10 раз по 10 сек | **45мин**  30раз  4 по8раз в каждом направлении  120с  4 по8 раз  20 раз  2раз  20раз  20 раз  По 5раз в каждую сторону  10с  10раз+10с  10раз+10с  10раз+10с  20раз  20раз  20раз  20 раз  20раз  10раз +5с  10 раз  10раз+10с  По 2мин  10с  10с  10раз по 10с | Выполнять в спокойном темпе  Держать ноги вместе тянуть носки в прыжках  Тянем колени ,носки  колени держим вместе. Не сгибать  Следим за правильностью выполнения шпагатов: два плеча-два бедра смотрят вперед  В мосту руки. ноги выпрямляем полностью |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь - 5 сек, 10 раз  Угол ноги вместе - 5 сек, 10 раз Бочка - 5 сек, 10 раз  Лягушка - 5 сек, 10 раз Крокодил - 5 сек, 10 раз  Уголок сидя в упоре 30 сек Лодочка - 1 минута  Планка - 1 минута  Спичаг ноги врозь - 10 раз Свечка - 5 сек, 10 раз  **ОФП**  -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) На две стороны  - На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек  \- Качалки 10 раз, удержание 10 сек  Складки 20 раз  Отжимания  Отжимание на двух руках 30 раз  Отжимания на одной руке Правая - 20 раз  Левая - 20 раз Ноги  Приседания с доп.весом 30 раз | 60 мин  3 КРУГА | См. видеоурок Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в скоростном темпе, с минимальными перерывами на отдых.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки 4. Упр. для мышц стопы натянутые )  5. Упр. для мышц стопы с предметом  **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание складки) **Шпагаты**  Все шпагаты делаются с возвышенности 30-50 см  1. Правая нога лицом к возвышенности  2. Правая нога спиной к возвышенности  3. Левая нога лицом к возвышенности  4. Левая нога спиной к возвышенности  5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности 7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван (3 мин)  1.Отжимания в «мост» – 10 раз.  2. Удержание «моста» – 10 сек.  3. Качания в «мостике» - 10 раз.  4. Удержание «моста» с прямыми ногами – 10 сек. 5. Узкий «мост» - 10 сек.  **Просмотр соревнований (видео)** | **30 мин**  2 мин  30 раз  30 сек  (на 4 счета)  – 50 раз + 30 сек.(держать) 30 раз  20 раз + 20 сек.  -\-\-\-\  -\-\-  По 5минут | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне Не прогибаться, работать с максимальной |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 4 для группы УТГ-4 . УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю..)**

**Дата тренировочного занятия: «1» АПРЕЛЯ 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: гимнастический коврик, утяжелители**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть**  Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, разминка плечевых суставов (круговое движение рук с согнутыми локтями) Поднимание на носки - 20 раз Перекаты с пятки на носок 20 раз Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - 20 раз Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону) Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы(носков) ( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево - 20 раз Наклоны от правой ноги к левой и подняться в упор на одну руку (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 Выполнять все упражнения с утяжелителями на руках и ногах счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов Шпагаты - удержание 5 минут (девочки делают с провисом) (для верхних провис 15 см) Рыбка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек | **45мин** |  |
| **Основная часть**  Угол ноги врозь - 5 сек, 10 раз  Угол ноги вместе - 5 сек, 10 раз  Бочка - 5 сек, 10 раз Лягушка - 5 сек, 10 раз Крокодил - 5 сек, 10 раз Уголок сидя в упоре 30 сек  Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Спичаг ноги врозь - 10 раз  Свечка - 5 сек, 10 раз Силовая подкачка  Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) На две стороны На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек  Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек Качалки 10 раз, удержание 10 сек Потом все вместе 10 раз, удержание 10 сек Складки 20 раз Отжимания Отжимание на двух руках 30 раз Отжимания на одной руке Правая - 20 раз Левая - 20 раз Ноги Приседания с доп.весом 30 раз | **45мин** |  |
| **Заключительная часть**  -Шпагаты на полу -Шпагаты с возвышенности (30 см) -Серия упражнения с эспандером | **45мин** |  |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 5 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «2» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: скакалка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  **Разминка стоп**  - поднимание на носок поочередно каждой ноги **Разминка кистей**  (руки в замок, круговое движение кистей или волной)  Ходьба на месте с высоким поднимание колена,  **Разминка плечевых суставов** (круговое движение рук с согнутыми локтями)  -Поднимание на носки - 20 раз  -Перекаты с пятки на носок 20 раз  -Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - 20 раз ------Наклоны вперед и назад - 20 раз  - Наклоны вправо, влево руки на пояс - 10 раз ----------Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями (по 5 раз в каждую сторону) ------Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов --------Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов  -Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек.  - Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек.  -Сед ноги вместе - работа стопы(носков) ( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой  -Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз  - Наклоны вперед - 20 раз ----Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз  -Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз  -Наклоны поочередно вправо и влево - 20 раз  -Наклоны от правой ноги к левой и на руках и ногах подняться в упор на одну руку (сзади) - 20 раз ------Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз  - Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги - 10 раз  -Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов ------Шпагаты - удержание 5 минут (девочки делают с провисом) (для верхних провис 15 см)  Рыбка - 10 сек  Корзинка - 10 сек  Мостик - 10 раз по 10 сек | **45мин**  30раз  4 по8раз в каждом направлении  120с  4 по8 раз  - | Выполнять в спокойном темпе  Держать ноги вместе тянуть носки в прыжках |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь - 5 сек, 10 раз  Угол ноги вместе - 5 сек, 10 раз Бочка - 5 сек, 10 раз  Лягушка - 5 сек, 10 раз Крокодил - 5 сек, 10 раз  Уголок сидя в упоре 30 сек Лодочка - 1 минута  Планка - 1 минута  Спичаг ноги врозь - 10 раз Свечка - 5 сек, 10 раз  **ОФП**  -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) На две стороны  - На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек  \- Качалки 10 раз, удержание 10 сек  Складки 20 раз  Отжимания  Отжимание на двух руках 30 раз  Отжимания на одной руке Правая - 20 раз  Левая - 20 раз Ноги  Приседания с доп.весом 30 раз | 60 мин  3 КРУГА | См. видеоурок Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в скоростном темпе, с минимальными перерывами на отдых.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки 4. Упр. для мышц стопы натянутые )  5. Упр. для мышц стопы с предметом  **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание складки) **Шпагаты**  Все шпагаты делаются с возвышенности 30-50 см  1. Правая нога лицом к возвышенности  2. Правая нога спиной к возвышенности  3. Левая нога лицом к возвышенности  4. Левая нога спиной к возвышенности  5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности 7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван (3 мин)  1.Отжимания в «мост» – 10 раз.  2. Удержание «моста» – 10 сек.  3. Качания в «мостике» - 10 раз.  4. Удержание «моста» с прямыми ногами – 10 сек. 5. Узкий «мост» - 10 сек.  **Просмотр соревнований (видео)** | **30 мин**  2 мин  30 раз  30 сек  (на 4 счета)  – 50 раз + 30 сек.(держать) 30 раз  20 раз + 20 сек.  -\-\-\-\  -\-\-  По 5минут | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне Не прогибаться, работать с максимальной |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 6 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «3» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.Поднимание на носки  2. «Пружинка»  3.Наклон головы вперед, назад в сторону  4.Полукруг головой вправо, влево 5.Вращения по кругу вперёд и назад (кисти, локти, плечи)  6.Наклоны в сторону  7. «Мельница»  8.Выпады вперед с пружинкой  - правая нога  - левая нога  9.Выпады в сторону - правая нога - левая нога  10. Бег на месте  11.Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с за хлёстом голени  13. Ходьба на месте  14.Прыжки  -на двух ногах  - на правой ноге  - на левой ноге - в группировку –  в приседе с поворотом (на 4 счета  ) - выпрыгивания из упора присев | **15 мин**  30 раз  30 раз  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  2 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  10 раз  30 сек | Выполнять в спокойном темпе  В умеренном темпе  Восстанавливая дыхание  С максимальной амплитудой |
| **Основная часть**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Отжимания из упора лежа 2.Выпрыгивания из упора присев 3.Поднимание ног сидя  4. «Пистолеты»  5. Упр. на пресс (колени согнуты  ) 6. «Лодочки» на спине и животе  7. «Часики»  8. «Змейка»  9. Стойка у стены  10.Перепрыгивания через скакалку  11. Упоры в группировке  12.Упор на руках сзади | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз и 20 сек. Держать  по 20 раз на каждую ногу  50 ра  з по 20 раз 50 раз 2 мин. х 2 2 мин. х 2 25 раз х 2 2 мин. 2 мин. 10 сек.х | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий |
| **Заключительная часть**  Урок хореографии  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван «  **Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание - подниманиескладки) | **45мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 7 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «4» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.Поднимание на носки  2. «Пружинка»  3.Наклон головы вперед, назад в сторону  4.Полукруг головой вправо, влево 5.Вращения по кругу вперёд и назад (кисти, локти, плечи)  6.Наклоны в сторону  7. «Мельница»  8.Выпады вперед с пружинкой  - правая нога  - левая нога  9.Выпады в сторону - правая нога - левая нога  10. Бег на месте  11.Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с за хлёстом голени  13. Ходьба на месте  14.Прыжки  -на двух ногах  - на правой ноге  - на левой ноге - в группировку –  в приседе с поворотом (на 4 счета  ) - выпрыгивания из упора присев | **15 мин**  30 раз  30 раз  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  2 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  10 раз  30 сек | Выполнять в спокойном темпе  В умеренном темпе  Восстанавливая дыхание  С максимальной амплитудой |
| **Основная часть**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Отжимания из упора лежа 2.Выпрыгивания из упора присев 3.Поднимание ног сидя  4. «Пистолеты»  5. Упр. на пресс (колени согнуты  ) 6. «Лодочки» на спине и животе  7. «Часики»  8. «Змейка»  9. Стойка у стены  10.Перепрыгивания через скакалку  11. Упоры в группировке  12.Упор на руках сзади | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз и 20 сек. Держать  по 20 раз на каждую ногу  50 ра  з по 20 раз 50 раз 2 мин. х 2 2 мин. х 2 25 раз х 2 2 мин. 2 мин. 10 сек.х | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий |
| **Заключительная часть**  Урок хореографии  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван «  **Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание - подниманиескладки) | **45мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 8 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «6» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.Поднимание на носки  2. «Пружинка»  3.Наклон головы вперед, назад в сторону  4.Полукруг головой вправо, влево 5.Вращения по кругу вперёд и назад (кисти, локти, плечи)  6.Наклоны в сторону  7. «Мельница»  8.Выпады вперед с пружинкой  - правая нога  - левая нога  9.Выпады в сторону - правая нога - левая нога  10. Бег на месте  11.Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с за хлёстом голени  13. Ходьба на месте  14.Прыжки  -на двух ногах  - на правой ноге  - на левой ноге - в группировку –  в приседе с поворотом (на 4 счета  ) - выпрыгивания из упора присев | **15 мин**  30 раз  30 раз  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  2 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  10 раз  30 сек | Выполнять в спокойном темпе  В умеренном темпе  Восстанавливая дыхание  С максимальной амплитудой |
| **Основная часть**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Отжимания из упора лежа 2.Выпрыгивания из упора присев 3.Поднимание ног сидя  4. «Пистолеты»  5. Упр. на пресс (колени согнуты  ) 6. «Лодочки» на спине и животе  7. «Часики»  8. «Змейка»  9. Стойка у стены  10.Перепрыгивания через скакалку  11. Упоры в группировке  12.Упор на руках сзади | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз и 20 сек. Держать  по 20 раз на каждую ногу  50 ра  з по 20 раз 50 раз 2 мин. х 2 2 мин. х 2 25 раз х 2 2 мин. 2 мин. 10 сек.х | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий |
| **Заключительная часть**  Урок хореографии  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван «  **Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание - подниманиескладки) | **45мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 9 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «7» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.Поднимание на носки  2. «Пружинка»  3.Наклон головы вперед, назад в сторону  4.Полукруг головой вправо, влево 5.Вращения по кругу вперёд и назад (кисти, локти, плечи)  6.Наклоны в сторону  7. «Мельница»  8.Выпады вперед с пружинкой  - правая нога  - левая нога  9.Выпады в сторону - правая нога - левая нога  10. Бег на месте  11.Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с за хлёстом голени  13. Ходьба на месте  14.Прыжки  -на двух ногах  - на правой ноге  - на левой ноге - в группировку –  в приседе с поворотом (на 4 счета  - выпрыгивания из упора присев  **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание | **15 мин**  30 раз  30 раз  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  2 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  10 раз  30 сек | Выполнять в спокойном темпе  В умеренном темпе  Восстанавливая дыхание  С максимальной амплитудой |
| **Основная часть**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Отжимания из упора лежа 2.Выпрыгивания из упора присев 3.Поднимание ног сидя  4. «Пистолеты»  5. Упр. на пресс (колени согнуты  ) 6. «Лодочки» на спине и животе  7. «Часики»  8. «Змейка»  9. Стойка у стены  10.Перепрыгивания через скакалку  11. Упоры в группировке  12.Упор на руках сзади | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз и 20 сек. Держать  по 20 раз на каждую ногу  50 ра  з по 20 раз 50 раз 2 мин. х 2 2 мин. х 2 25 раз х 2 2 мин. 2 мин. 10 сек.х | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий |
| **Заключительная часть**  Урок хореографии  **РАСТЯЖКА**  Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван «  **Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание - подниманиескладки) | **45мин.**  **По 30с** | **Ноги натянуты**  **Стопы чередуя, тянем, то на себя**  Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 10 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «8» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.Поднимание на носки  2. «Пружинка»  3.Наклон головы вперед, назад в сторону  4.Полукруг головой вправо, влево 5.Вращения по кругу вперёд и назад (кисти, локти, плечи)  6.Наклоны в сторону  7. «Мельница»  8.Выпады вперед с пружинкой  - правая нога  - левая нога  9.Выпады в сторону - правая нога - левая нога  10. Бег на месте  11.Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с за хлёстом голени  13. Ходьба на месте  14.Прыжки  -на двух ногах  - на правой ноге  - на левой ноге - в группировку –  в приседе с поворотом (на 4 счета  ) - выпрыгивания из упора присев | **15 мин**  30 раз  30 раз  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  2 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  10 раз  30 сек | Выполнять в спокойном темпе  В умеренном темпе  Восстанавливая дыхание  С максимальной амплитудой |
| **Основная часть**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Отжимания из упора лежа 2.Выпрыгивания из упора присев 3.Поднимание ног сидя  4. «Пистолеты»  5. Упр. на пресс (колени согнуты  ) 6. «Лодочки» на спине и животе  7. «Часики»  8. «Змейка»  9. Стойка у стены  10.Перепрыгивания через скакалку  11. Упоры в группировке  12.Упор на руках сзади | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз и 20 сек. Держать  по 20 раз на каждую ногу  50 ра  з по 20 раз 50 раз 2 мин. х 2 2 мин. х 2 25 раз х 2 2 мин. 2 мин. 10 сек.х | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий |
| **Заключительная часть**  Урок хореографии  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван «  **Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание - подниманиескладки) | **45мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 11 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «9» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.Поднимание на носки  2. «Пружинка»  3.Наклон головы вперед, назад в сторону  4.Полукруг головой вправо, влево 5.Вращения по кругу вперёд и назад (кисти, локти, плечи)  6.Наклоны в сторону  7. «Мельница»  8.Выпады вперед с пружинкой  - правая нога  - левая нога  9.Выпады в сторону - правая нога - левая нога  10. Бег на месте  11.Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с за хлёстом голени  13. Ходьба на месте  14.Прыжки  -на двух ногах  - на правой ноге  - на левой ноге - в группировку –  в приседе с поворотом (на 4 счета  ) - выпрыгивания из упора присев | **15 мин**  30 раз  30 раз  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  2 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  10 раз  30 сек | Выполнять в спокойном темпе  В умеренном темпе  Восстанавливая дыхание  С максимальной амплитудой |
| **Основная часть**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Отжимания из упора лежа 2.Выпрыгивания из упора присев 3.Поднимание ног сидя  4. «Пистолеты»  5. Упр. на пресс (колени согнуты  ) 6. «Лодочки» на спине и животе  7. «Часики»  8. «Змейка»  9. Стойка у стены  10.Перепрыгивания через скакалку  11. Упоры в группировке  12.Упор на руках сзади | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз и 20 сек. Держать  по 20 раз на каждую ногу  50 ра  з по 20 раз 50 раз 2 мин. х 2 2 мин. х 2 25 раз х 2 2 мин. 2 мин. 10 сек.х | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий |
| **Заключительная часть**  Урок хореографии  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван «  **Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание - подниманиескладки) | **45мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 12 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «10» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.Поднимание на носки  2. «Пружинка»  3.Наклон головы вперед, назад в сторону  4.Полукруг головой вправо, влево 5.Вращения по кругу вперёд и назад (кисти, локти, плечи)  6.Наклоны в сторону  7. «Мельница»  8.Выпады вперед с пружинкой  - правая нога  - левая нога  9.Выпады в сторону - правая нога - левая нога  10. Бег на месте  11.Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с за хлёстом голени  13. Ходьба на месте  14.Прыжки  -на двух ногах  - на правой ноге  - на левой ноге - в группировку –  в приседе с поворотом (на 4 счета  ) - выпрыгивания из упора присев | **15 мин**  30 раз  30 раз  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  2 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  10 раз  30 сек | Выполнять в спокойном темпе  В умеренном темпе  Восстанавливая дыхание  С максимальной амплитудой |
| **Основная часть**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Отжимания из упора лежа 2.Выпрыгивания из упора присев 3.Поднимание ног сидя  4. «Пистолеты»  5. Упр. на пресс (колени согнуты  ) 6. «Лодочки» на спине и животе  7. «Часики»  8. «Змейка»  9. Стойка у стены  10.Перепрыгивания через скакалку  11. Упоры в группировке  12.Упор на руках сзади | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз и 20 сек. Держать  по 20 раз на каждую ногу  50 ра  з по 20 раз 50 раз 2 мин. х 2 2 мин. х 2 25 раз х 2 2 мин. 2 мин. 10 сек.х | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий |
| **Заключительная часть**  Урок хореографии  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван «  **Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание - подниманиескладки) | **45мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 13 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «11» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.Поднимание на носки  2. «Пружинка»  3.Наклон головы вперед, назад в сторону  4.Полукруг головой вправо, влево 5.Вращения по кругу вперёд и назад (кисти, локти, плечи)  6.Наклоны в сторону  7. «Мельница»  8.Выпады вперед с пружинкой  - правая нога  - левая нога  9.Выпады в сторону - правая нога - левая нога  10. Бег на месте  11.Бег с высоким подниманием бедра 12. Бег с за хлёстом голени  13. Ходьба на месте  14.Прыжки  -на двух ногах  - на правой ноге  - на левой ноге - в группировку –  в приседе с поворотом (на 4 счета  ) - выпрыгивания из упора присев | **15 мин**  30 раз  30 раз  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  4-8  2 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  10 раз  30 сек | Выполнять в спокойном темпе  В умеренном темпе  Восстанавливая дыхание  С максимальной амплитудой |
| **Основная часть**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Отжимания из упора лежа 2.Выпрыгивания из упора присев 3.Поднимание ног сидя  4. «Пистолеты»  5. Упр. на пресс (колени согнуты  ) 6. «Лодочки» на спине и животе  7. «Часики»  8. «Змейка»  9. Стойка у стены  10.Перепрыгивания через скакалку  11. Упоры в группировке  12.Упор на руках сзади | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз и 20 сек. Держать  по 20 раз на каждую ногу  50 ра  з по 20 раз 50 раз 2 мин. х 2 2 мин. х 2 25 раз х 2 2 мин. 2 мин. 10 сек.х | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий |
| **Заключительная часть**  Урок хореографии  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван «  **Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание - подниманиескладки) | **45мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 14 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «13» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  -Поднимание на носки(голеностопы)  -удержание на высоких полупалцах  -прыжки на месте  -прыжки-разножка ноги врозь  -прыжки-разножка правая-ноги врозь-левая  -прыжки разножка ноги врозь –в группировке  -прыжки-разножка ноги врозь из упора присев-упор лежа  **Упражнения с полотенцем**  -выкруты вперед-назад  -и.п.-о.с. ноги врозь.руки вперед-вращение вокруг своей оси вправо-влево  **Махи ногами**  **-**согнутыми ногами вперед  -прямыми ногами вперед, в стороны, назад  -чередование махов согнутых и прямых ног вперед  -стоя на месте прыжок со сменой ног  -прыжок со сменой согнутых ног(козлик)  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  30 раз  30 с  30с  30с  4 по 4  4 по 4  4-8  4-8  30раз  2 по8  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Выполнять в спокойном темпе  Выше-выше  Колени, носки тянем  Чередуем, колени подтягиваем к груди  Руки не сгибаем  Поочередно, колени выше  В умеренном темпе  Руки в стороны, спину держать  Носки тянем  Сгибаемся в тазобедренном суставе  Кисти рук над плечами |
| **Основная часть**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Отжимания из упора лежа 2.Выпрыгивания из упора присев 3.Поднимание ног сидя  4. «Пистолеты»  5. Упр. на пресс (колени согнуты  ) 6. «Лодочки» на спине и животе  7. «Часики»  8. «Змейка»  9. Стойка у стены  10.Перепрыгивания через скакалку  11. Упоры в группировке  12.Упор на руках сзади | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз и 20 сек. Держать  по 20 раз на каждую ногу  50 ра  з по 20 раз 50 раз 2 мин. х 2 2 мин. х 2 25 раз х 2 2 мин. 2 мин. 10 сек.х | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий |
| **Заключительная часть**  Урок хореографии  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 15 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «14» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  -Поднимание на носки(голеностопы)  -удержание на высоких полупалцах  -прыжки на месте  -прыжки-разножка ноги врозь  -прыжки-разножка правая-ноги врозь-левая  -прыжки разножка ноги врозь –в группировке  -прыжки-разножка ноги врозь из упора присев-упор лежа  **Упражнения с полотенцем**  -выкруты вперед-назад  -и.п.-о.с. ноги врозь.руки вперед-вращение вокруг своей оси вправо-влево  **Махи ногами**  **-**согнутыми ногами вперед  -прямыми ногами вперед, в стороны, назад  -чередование махов согнутых и прямых ног вперед  -стоя на месте прыжок со сменой ног  -прыжок со сменой согнутых ног(козлик)  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  30 раз  30 с  30с  30с  4 по 4  4 по 4  4-8  4-8  30раз  2 по8  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Выполнять в спокойном темпе  Выше-выше  Колени, носки тянем  Чередуем, колени подтягиваем к груди  Руки не сгибаем  Поочередно, колени выше  В умеренном темпе  Руки в стороны, спину держать  Носки тянем  Сгибаемся в тазобедренном суставе  Кисти рук над плечами |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №2**  1.Упор лежа на предплечьях- сгиб-разгиб в коленках  2. Упор лежа на предплечьях-шаги ногами вперед в упор стоя и назад  3. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх-работа вправо-влево  4. Лежа на спине-« банан»-группировка  5.Полумост- поочередно поднятие прямой ноги  6. Складка-перекат | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз + 20 сек. Держать  30с  На 16счетов  20раз+удержание | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий  Плечи лежат, ладошки вниз  Держать ноги вверх, стопы натянуты  Держать спину в полумосту  Удержание в складке сидя и лежа |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 16 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «15» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  -Поднимание на носки(голеностопы)  -удержание на высоких полупалцах  -прыжки на месте  -прыжки-разножка ноги врозь  -прыжки-разножка правая-ноги врозь-левая  -прыжки разножка ноги врозь –в группировке  -прыжки-разножка ноги врозь из упора присев-упор лежа  **Упражнения с полотенцем**  -выкруты вперед-назад  -и.п.-о.с. ноги врозь.руки вперед-вращение вокруг своей оси вправо-влево  **Махи ногами**  **-**согнутыми ногами вперед  -прямыми ногами вперед, в стороны, назад  -чередование махов согнутых и прямых ног вперед  -стоя на месте прыжок со сменой ног  -прыжок со сменой согнутых ног(козлик)  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  30 раз  30 с  30с  30с  4 по 4  4 по 4  4-8  4-8  30раз  2 по8  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Выполнять в спокойном темпе  Выше-выше  Колени, носки тянем  Чередуем, колени подтягиваем к груди  Руки не сгибаем  Поочередно, колени выше  В умеренном темпе  Руки в стороны, спину держать  Носки тянем  Сгибаемся в тазобедренном суставе  Кисти рук над плечами |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №3**  1.Выпрыгивание –разножка  2.Запрыгивание на возвышенность:  -на две ноги  -поочередно с двух на правую-левую  3.Лежа на спине- поднимание прямых ног до касания за головой  4.Из положения лежа на бедрах, лицом вниз на повышенной опоре,руки на пояс, ноги закреплены  5. Прыжки-пируэты вправо-влево | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  2 по16  2 по 16  2 по30  2 по20  По10 | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Колени носки дотягиваем  Руками не помогать  С высокой амплитудой  Поднимаем туловище выше горизонтального положения сначала мах руками. Закрутить, руки к груди |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 17 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «16» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  -Поднимание на носки(голеностопы)  -удержание на высоких полупалцах  -прыжки на месте  -прыжки-разножка ноги врозь  -прыжки-разножка правая-ноги врозь-левая  -прыжки разножка ноги врозь –в группировке  -прыжки-разножка ноги врозь из упора присев-упор лежа  **Упражнения с полотенцем**  -выкруты вперед-назад  -и.п.-о.с. ноги врозь.руки вперед-вращение вокруг своей оси вправо-влево  **Махи ногами**  **-**согнутыми ногами вперед  -прямыми ногами вперед, в стороны, назад  -чередование махов согнутых и прямых ног вперед  -стоя на месте прыжок со сменой ног  -прыжок со сменой согнутых ног(козлик)  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  30 раз  30 с  30с  30с  4 по 4  4 по 4  4-8  4-8  30раз  2 по8  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Выполнять в спокойном темпе  Выше-выше  Колени, носки тянем  Чередуем, колени подтягиваем к груди  Руки не сгибаем  Поочередно, колени выше  В умеренном темпе  Руки в стороны, спину держать  Носки тянем  Сгибаемся в тазобедренном суставе  Кисти рук над плечами |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №4**  1.»Лодочка»  2.»лодочка» -качалка  3.Лежа на спине, руки в стороны. Ноги вверх---догонялки  4.сед руки на предплечьх—поднимаем прямые ноги вверх., ноги врозь, и.п. | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  3 по30с  3 по20раз  30раз  2 по16 | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Держать. Тело натянуто  Плечи лежат  Рисуем большой круг ногами |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 18 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «17» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  -Поднимание на носки(голеностопы)  -удержание на высоких полупалцах  -прыжки на месте  -прыжки-разножка ноги врозь  -прыжки-разножка правая-ноги врозь-левая  -прыжки разножка ноги врозь –в группировке  -прыжки-разножка ноги врозь из упора присев-упор лежа  **Упражнения с полотенцем**  -выкруты вперед-назад  -и.п.-о.с. ноги врозь.руки вперед-вращение вокруг своей оси вправо-влево  **Махи ногами**  **-**согнутыми ногами вперед  -прямыми ногами вперед, в стороны, назад  -чередование махов согнутых и прямых ног вперед  -стоя на месте прыжок со сменой ног  -прыжок со сменой согнутых ног(козлик)  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  30 раз  30 с  30с  30с  4 по 4  4 по 4  4-8  4-8  30раз  2 по8  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Выполнять в спокойном темпе  Выше-выше  Колени, носки тянем  Чередуем, колени подтягиваем к груди  Руки не сгибаем  Поочередно, колени выше  В умеренном темпе  Руки в стороны, спину держать  Носки тянем  Сгибаемся в тазобедренном суставе  Кисти рук над плечами |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №2**  1.Упор лежа на предплечьях- сгиб-разгиб в коленках  2. Упор лежа на предплечьях-шаги ногами вперед в упор стоя и назад  3. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх-работа вправо-влево  4. Лежа на спине-« банан»-группировка  5.Полумост- поочередно поднятие прямой ноги  6. Складка-перекат | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз + 20 сек. Держать  30с  На 16счетов  20раз+удержание | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий  Плечи лежат, ладошки вниз  Держать ноги вверх, стопы натянуты  Держать спину в полумосту  Удержание в складке сидя и лежа |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 19 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «18» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  -Поднимание на носки(голеностопы)  -удержание на высоких полупалцах  -прыжки на месте  -прыжки-разножка ноги врозь  -прыжки-разножка правая-ноги врозь-левая  -прыжки разножка ноги врозь –в группировке  -прыжки-разножка ноги врозь из упора присев-упор лежа  **Упражнения с полотенцем**  -выкруты вперед-назад  -и.п.-о.с. ноги врозь.руки вперед-вращение вокруг своей оси вправо-влево  **Махи ногами**  **-**согнутыми ногами вперед  -прямыми ногами вперед, в стороны, назад  -чередование махов согнутых и прямых ног вперед  -стоя на месте прыжок со сменой ног  -прыжок со сменой согнутых ног(козлик)  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  30 раз  30 с  30с  30с  4 по 4  4 по 4  4-8  4-8  30раз  2 по8  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Выполнять в спокойном темпе  Выше-выше  Колени, носки тянем  Чередуем, колени подтягиваем к груди  Руки не сгибаем  Поочередно, колени выше  В умеренном темпе  Руки в стороны, спину держать  Носки тянем  Сгибаемся в тазобедренном суставе  Кисти рук над плечами |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №2**  1.Упор лежа на предплечьях- сгиб-разгиб в коленках  2. Упор лежа на предплечьях-шаги ногами вперед в упор стоя и назад  3. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх-работа вправо-влево  4. Лежа на спине-« банан»-группировка  5.Полумост- поочередно поднятие прямой ноги  6. Складка-перекат | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз + 20 сек. Держать  30с  На 16счетов  20раз+удержание | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий  Плечи лежат, ладошки вниз  Держать ноги вверх, стопы натянуты  Держать спину в полумосту  Удержание в складке сидя и лежа |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 20 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «20» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.и.п.-о.с., руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево  2.и.п.о.с., руки на пояс.Поворототы головы вправо-влево  3. прыжком ноги врозь. Руки на пояс-полукруг головы вправо-влево  4.и.п.-тоже, приседая-пружиня, шаг вправо-влево  5. тоже с повром туловища. Рука в сторону  6. тоже, с поворотом туловища, рука вверх  7. тоже, но работают две рук  8. и.п.-ноги шире плеч, руки в стороны, продолжаем поочередно пружинть,  добавляя круги руками перед собой  9.тоже, руки к груди- скручивани вправо-влево  10. скручивание спрямыми руками  11.наклоны туловища вперед-назад  12.наклоны туловища влево-вправо  13.и.п.-о.с.. руки в стороны, вверх. в стороны.и.п  14.тоже, добавляем движения бедрами вправо-влево  15.выпады  16. прыжки на месте  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  На 8счетов  На 8 счетов  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  ,9-16  1-8  1-16  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Музыкальная разминка:  См. видеоролик  Ноги пружинят  Слушаем счет  Следим за руками  Наклоны точно в стороны  Следим за амплитудой движения  Следим за правильностью постановки КИСТЬ-ПЛЕЧО |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Упор лежа на предплечьях- сгиб-разгиб в коленках  2. Упор лежа на предплечьях-шаги ногами вперед в упор стоя и назад  3. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх-работа вправо-влево  4. Лежа на спине-« банан»-группировка  5.Полумост- поочередно поднятие прямой ноги  6. Складка-перекат | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз + 20 сек. Держать  30с  На 16счетов  20раз+удержание | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий  Плечи лежат, ладошки вниз  Держать ноги вверх, стопы натянуты  Держать спину в полумосту  Удержание в складке сидя и лежа |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 21 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «21» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.и.п.-о.с., руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево  2.и.п.о.с., руки на пояс.Поворототы головы вправо-влево  3. прыжком ноги врозь. Руки на пояс-полукруг головы вправо-влево  4.и.п.-тоже, приседая-пружиня, шаг вправо-влево  5. тоже с повром туловища. Рука в сторону  6. тоже, с поворотом туловища, рука вверх  7. тоже, но работают две рук  8. и.п.-ноги шире плеч, руки в стороны, продолжаем поочередно пружинть,  добавляя круги руками перед собой  9.тоже, руки к груди- скручивани вправо-влево  10. скручивание спрямыми руками  11.наклоны туловища вперед-назад  12.наклоны туловища влево-вправо  13.и.п.-о.с.. руки в стороны, вверх. в стороны.и.п  14.тоже, добавляем движения бедрами вправо-влево  15.выпады  16. прыжки на месте  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  На 8счетов  На 8 счетов  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  ,9-16  1-8  1-16  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Музыкальная разминка:  См. видеоролик  Ноги пружинят  Слушаем счет  Следим за руками  Наклоны точно в стороны  Следим за амплитудой движения  Следим за правильностью постановки КИСТЬ-ПЛЕЧО |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Упор лежа на предплечьях- сгиб-разгиб в коленках  2. Упор лежа на предплечьях-шаги ногами вперед в упор стоя и назад  3. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх-работа вправо-влево  4. Лежа на спине-« банан»-группировка  5.Полумост- поочередно поднятие прямой ноги  6. Складка-перекат | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз + 20 сек. Держать  30с  На 16счетов  20раз+удержание | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий  Плечи лежат, ладошки вниз  Держать ноги вверх, стопы натянуты  Держать спину в полумосту  Удержание в складке сидя и лежа |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 22 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «22» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.и.п.-о.с., руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево  2.и.п.о.с., руки на пояс.Поворототы головы вправо-влево  3. прыжком ноги врозь. Руки на пояс-полукруг головы вправо-влево  4.и.п.-тоже, приседая-пружиня, шаг вправо-влево  5. тоже с повром туловища. Рука в сторону  6. тоже, с поворотом туловища, рука вверх  7. тоже, но работают две рук  8. и.п.-ноги шире плеч, руки в стороны, продолжаем поочередно пружинть,  добавляя круги руками перед собой  9.тоже, руки к груди- скручивани вправо-влево  10. скручивание спрямыми руками  11.наклоны туловища вперед-назад  12.наклоны туловища влево-вправо  13.и.п.-о.с.. руки в стороны, вверх. в стороны.и.п  14.тоже, добавляем движения бедрами вправо-влево  15.выпады  16. прыжки на месте  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  На 8счетов  На 8 счетов  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  ,9-16  1-8  1-16  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Музыкальная разминка:  См. видеоролик  Ноги пружинят  Слушаем счет  Следим за руками  Наклоны точно в стороны  Следим за амплитудой движения  Следим за правильностью постановки КИСТЬ-ПЛЕЧО |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Упор лежа на предплечьях- сгиб-разгиб в коленках  2. Упор лежа на предплечьях-шаги ногами вперед в упор стоя и назад  3. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх-работа вправо-влево  4. Лежа на спине-« банан»-группировка  5.Полумост- поочередно поднятие прямой ноги  6. Складка-перекат | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз + 20 сек. Держать  30с  На 16счетов  20раз+удержание | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий  Плечи лежат, ладошки вниз  Держать ноги вверх, стопы натянуты  Держать спину в полумосту  Удержание в складке сидя и лежа |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 23 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «31» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.и.п.-о.с., руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево  2.и.п.о.с., руки на пояс.Поворототы головы вправо-влево  3. прыжком ноги врозь. Руки на пояс-полукруг головы вправо-влево  4.и.п.-тоже, приседая-пружиня, шаг вправо-влево  5. тоже с повром туловища. Рука в сторону  6. тоже, с поворотом туловища, рука вверх  7. тоже, но работают две рук  8. и.п.-ноги шире плеч, руки в стороны, продолжаем поочередно пружинть,  добавляя круги руками перед собой  9.тоже, руки к груди- скручивани вправо-влево  10. скручивание спрямыми руками  11.наклоны туловища вперед-назад  12.наклоны туловища влево-вправо  13.и.п.-о.с.. руки в стороны, вверх. в стороны.и.п  14.тоже, добавляем движения бедрами вправо-влево  15.выпады  16. прыжки на месте  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  На 8счетов  На 8 счетов  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  ,9-16  1-8  1-16  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Музыкальная разминка:  См. видеоролик  Ноги пружинят  Слушаем счет  Следим за руками  Наклоны точно в стороны  Следим за амплитудой движения  Следим за правильностью постановки КИСТЬ-ПЛЕЧО |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Упор лежа на предплечьях- сгиб-разгиб в коленках  2. Упор лежа на предплечьях-шаги ногами вперед в упор стоя и назад  3. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх-работа вправо-влево  4. Лежа на спине-« банан»-группировка  5.Полумост- поочередно поднятие прямой ноги  6. Складка-перекат | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз + 20 сек. Держать  30с  На 16счетов  20раз+удержание | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий  Плечи лежат, ладошки вниз  Держать ноги вверх, стопы натянуты  Держать спину в полумосту  Удержание в складке сидя и лежа |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 21 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «21» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.и.п.-о.с., руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево  2.и.п.о.с., руки на пояс.Поворототы головы вправо-влево  3. прыжком ноги врозь. Руки на пояс-полукруг головы вправо-влево  4.и.п.-тоже, приседая-пружиня, шаг вправо-влево  5. тоже с повром туловища. Рука в сторону  6. тоже, с поворотом туловища, рука вверх  7. тоже, но работают две рук  8. и.п.-ноги шире плеч, руки в стороны, продолжаем поочередно пружинть,  добавляя круги руками перед собой  9.тоже, руки к груди- скручивани вправо-влево  10. скручивание спрямыми руками  11.наклоны туловища вперед-назад  12.наклоны туловища влево-вправо  13.и.п.-о.с.. руки в стороны, вверх. в стороны.и.п  14.тоже, добавляем движения бедрами вправо-влево  15.выпады  16. прыжки на месте  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  На 8счетов  На 8 счетов  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  ,9-16  1-8  1-16  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Музыкальная разминка:  См. видеоролик  Ноги пружинят  Слушаем счет  Следим за руками  Наклоны точно в стороны  Следим за амплитудой движения  Следим за правильностью постановки КИСТЬ-ПЛЕЧО |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Упор лежа на предплечьях- сгиб-разгиб в коленках  2. Упор лежа на предплечьях-шаги ногами вперед в упор стоя и назад  3. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх-работа вправо-влево  4. Лежа на спине-« банан»-группировка  5.Полумост- поочередно поднятие прямой ноги  6. Складка-перекат | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз + 20 сек. Держать  30с  На 16счетов  20раз+удержание | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий  Плечи лежат, ладошки вниз  Держать ноги вверх, стопы натянуты  Держать спину в полумосту  Удержание в складке сидя и лежа |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 24 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «24» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.и.п.-о.с., руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево  2.и.п.о.с., руки на пояс.Поворототы головы вправо-влево  3. прыжком ноги врозь. Руки на пояс-полукруг головы вправо-влево  4.и.п.-тоже, приседая-пружиня, шаг вправо-влево  5. тоже с повром туловища. Рука в сторону  6. тоже, с поворотом туловища, рука вверх  7. тоже, но работают две рук  8. и.п.-ноги шире плеч, руки в стороны, продолжаем поочередно пружинть,  добавляя круги руками перед собой  9.тоже, руки к груди- скручивани вправо-влево  10. скручивание спрямыми руками  11.наклоны туловища вперед-назад  12.наклоны туловища влево-вправо  13.и.п.-о.с.. руки в стороны, вверх. в стороны.и.п  14.тоже, добавляем движения бедрами вправо-влево  15.выпады  16. прыжки на месте  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  На 8счетов  На 8 счетов  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  ,9-16  1-8  1-16  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Музыкальная разминка:  См. видеоролик  Ноги пружинят  Слушаем счет  Следим за руками  Наклоны точно в стороны  Следим за амплитудой движения  Следим за правильностью постановки КИСТЬ-ПЛЕЧО |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Упор лежа на предплечьях- сгиб-разгиб в коленках  2. Упор лежа на предплечьях-шаги ногами вперед в упор стоя и назад  3. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх-работа вправо-влево  4. Лежа на спине-« банан»-группировка  5.Полумост- поочередно поднятие прямой ноги  6. Складка-перекат | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз + 20 сек. Держать  30с  На 16счетов  20раз+удержание | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий  Плечи лежат, ладошки вниз  Держать ноги вверх, стопы натянуты  Держать спину в полумосту  Удержание в складке сидя и лежа |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия № 25 для группы УТГ-4 и УТГ-5**

**(Мчедлишвили Е.Ю.)**

**Дата тренировочного занятия: «25» апреля 2020 г.**

**Продолжительность занятия: 3 академических часа (135 минут)**

**Инвентарь: Стул, гимнастический коврик, стоялки, скакалка, мячики.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть**  1.и.п.-о.с., руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево  2.и.п.о.с., руки на пояс.Поворототы головы вправо-влево  3. прыжком ноги врозь. Руки на пояс-полукруг головы вправо-влево  4.и.п.-тоже, приседая-пружиня, шаг вправо-влево  5. тоже с повром туловища. Рука в сторону  6. тоже, с поворотом туловища, рука вверх  7. тоже, но работают две рук  8. и.п.-ноги шире плеч, руки в стороны, продолжаем поочередно пружинть,  добавляя круги руками перед собой  9.тоже, руки к груди- скручивани вправо-влево  10. скручивание спрямыми руками  11.наклоны туловища вперед-назад  12.наклоны туловища влево-вправо  13.и.п.-о.с.. руки в стороны, вверх. в стороны.и.п  14.тоже, добавляем движения бедрами вправо-влево  15.выпады  16. прыжки на месте  **Складки**  - Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  - Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  - Упр.» Бабочка» (удержание)  **Корзиночки**  **Коробочки**  **«Мосты»**  1.Отжимания в «мост»  2. Удержание «моста»  3. Качания в «мостике»  4. Удержание «моста» с прямыми ногами  5. Узкий «мост»  6. Мост опускание – поднимание складки | **30 мин**  На 8счетов  На 8 счетов  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-8  1-4  1-8  1-8  1-8  1-8  ,9-16  1-8  1-16  30раз  3 по 10раз  20 раз  10раз  10раз  По 8-16 раз  По 10раз | Музыкальная разминка:  См. видеоролик  Ноги пружинят  Слушаем счет  Следим за руками  Наклоны точно в стороны  Следим за амплитудой движения  Следим за правильностью постановки КИСТЬ-ПЛЕЧО |
| **Основная часть**  **СФП**  1.Угол на руках ноги вместе  2.Угол на руках ноги врозь  3. Переходы из упора лежа в упор с группировкой и обратно.  4.Переход из упора лежа в угол ноги врозь и обратно  . 5.Стойка на руках (ноги вместе) набор 6.Полуспичаги у стенки ноги вместе 7.Полуспичаги у стенки ноги врозь 10.Спичаги из угла в угол  11.Повороты в стойке на 360º 12.Повороты в стойке на 720º  13. Переворот вперед и назад на две ноги  14. Переворот вперед и назад на одну ногу  15.Крокодил удержание на двух руках 16.Крокодил удержание на одной руке 16. Жим с крокодила с стойку **Упражнения для верхних(девушки) на стоялках**  1.Спичаг – мексиканка  2.Спичаг во флаг  3.Спичаг в краб  4.Спичаг в узкоручке.  5.Переходы в одну руку по 3" на каждую  **Упражнения для нижних с гантелями**  1. Жимы вверх от плечей стоя 2.Подъем гантелей перед собой  3.Тяга к подбородку  4.Выпады  - Балансировка предметом - Жонглирование мячами  **ОФП №1**  1.Упор лежа на предплечьях- сгиб-разгиб в коленках  2. Упор лежа на предплечьях-шаги ногами вперед в упор стоя и назад  3. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх-работа вправо-влево  4. Лежа на спине-« банан»-группировка  5.Полумост- поочередно поднятие прямой ноги  6. Складка-перекат | 75мин  10 сек.х 5  10 сек.х 5  30 раз  30 раз  3 мин.  20 раз  30 раз  20 раз  5 раз  5 раз  по 10 раз  по 10 раз  10 сек.х 5  10 сек.х 5  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз х 4  10 раз х 4  10 раз х 4  По 30 раз на каждую ногу  20 раз х 2  20 раз х 2  20 раз + 20 сек. Держать  30с  На 16счетов  20раз+удержание | Выполнять с максимально натянутыми ногами. Выполнять максимально  подряд. Выполнять максимально подряд.  Опора на стенку спиной.  Опора на стенку спиной.  Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями. Выполнять с максимально натянутыми стопами и коленями  Вместо гантелей можно использовать бутылки с водой  .  Гантели поднимаются до уровня плеч  Локти в сторону  Следить за амплитудой выполнения заданий  Плечи лежат, ладошки вниз  Держать ноги вверх, стопы натянуты  Держать спину в полумосту  Удержание в складке сидя и лежа |
| **Заключительная часть**  **РАСТЯЖКА №2** Упражнения на стопы  1. Растягивание стоп сидя на коленях  2. И.п. сидя на коленях выпрямление ног  3. Упор на стопы и на руки  4. Упр. для мышц стопы. (на 4 счета)  5. Упр. для мышц стопы с предметом **Складки**  1. Наклоны и.п. сидя ноги вместе руки вверх (удержание складки)  2. Наклоны и.п. сидя ноги врозь руки вверх  3. Упр.» Бабочка» (удержание **Шпагаты**  Все шпагаты с возвышенности 30-50 см\  1. Правая нога лицом к возвышенности 2. Правая нога спиной к возвышенности 3. Левая нога лицом к возвышенности 4. Левая нога спиной к возвышенности 5. Поперечный правая нога на возвышенности  6. Поперечный левая нога на возвышенности  7.Пореречный 2-е ноги на возвышенности с опорой прямых вытянутых рук на диван | **30мин.** | Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне |