

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике
тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ №1 МО г. Краснодар
Бондарь Дарьи Игоревны

Тема: Отработка соревновательных упражнений с обручем в предсоревновательный период

Цель учебно-тренировочного занятия: Достижение технического и выразительного совершенства и стабильности исполнения соревновательных упражнений

Задачи:

1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях
2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений
3. Развитие общефизических качеств обучающихся (гибкость, координация, равновесие)
4. Воспитание морально-волевых качеств
5. Воспитание дисциплинированности
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата
7. Повышение физической работоспособности занимающихся

Оборудование и инвентарь: Скакалка, обруч, гимнастическая стенка, гимнастический ковер.

Время проведения 18.30-20.00 Место проведения г. Краснодар, ул. Волжская 39, спортивный зал

Методы обучения: словесный, наглядный, целостного упражнения, расчленено-конструктивный.

Методы развития физических способностей: повторный, повторно-серийный, интервальный, предельных и непредельных усилий

Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (16 минут)	1. Построение. Проверка присутствующих. Сообщение целей и задач тренировочного занятия	2 мин	Отметить присутствующих, проверить спортивную экипировку
	ОФП	2 мин	Следить за дистанцией, за осанкой, голову не опускать, следить за точным положением рук.
	2. Разновидности ходьбы - на носках - на пятках - перекатом с пятки на носок - в полуприсяде - в полном присяде - в полуприсяде спиной вперед	3 мин	Следить за дистанцией, беговые упражнения выполнять с максимальной частотой, и амплитудой
	3. Разновидности бега - с за хлестом голени	7 минут	

Подготовительная часть (16 минут)	<ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра - со сменой положения прямых ног впереди - со сменой положения прямых ног сзади - спиной вперед - подскоками - прыжками «галоп» правым/левым плечем вперед - упражнения на восстановление дыхания 		<p>движений, Во время бега спиной вперед, смотреть через левое плечо, чтобы видеть границу зала.</p>
	4. Работа со скакалкой:		Тело держать ровно, спину не наклонять, выполнять не менее 15 раз за один подход, стопы и колени натянуты, вращение выполнять прямыми руками.
	-бег через скакалку на каждый шаг;	100 раз	
	-бег через скакалку с вращением назад на каждый шаг, спиной вперед.	30 раз	
	-различные виды манипуляций со скакалкой		Обе ноги натянуты,спину и руки держать ровными,стопы натянуты.
	- двойные прыжки вперед;	100 раз	Смотрят, слушают, выполняют упражнения четко, исправляют допущенные ошибки. Колени прямые, счет 1-16 Стопы точно проходят через 1 и 6 позиции
	-скакалка сложена в 4 раза, переводы скакалки вперед-назад с подниманием на полупальцы ;	16 раз	Ноги прямые, грудью доставать до ног
	-двойные прыжки назад	8 раз	Наклоны точно в сторону Колени не сгибать. Касаться пола грудью, счёт 1-4
	5. СФП.	8 раз	Спину прижать к полу, ноги прямые
	1.Релеве (одновременно, поочередно, в полуприсяде	8 раз	Выполнять на максимальной амплитуде
2. И.п.- Упор сидя сзади Работа стоп на себя, от себя Круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)	8 раз	Темп быстрый	
3. И.п. - Упор сидя сзади 1-7 Наклон вперед, взяты за голени, стопа на себя 8 -И.п.	8 раз	Ноги прямые, плечи опущены	
4.И.п. Упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат» 1-2 -наклон вправо 3-4 - наклон влево 5-7 -наклон вперед 8- И.п	8 раз	Колени вместе	
5. И.п.-лёжа на спине 1- ноги вверх 2-6 пружинистыми движениями ноги в стороны (поперечный шпагат 7-ноги вверх 8 - И.п.	8 раз		
6. И.п. – лёжа на спине ноги вверх Махи ногами в стороны	8 раз		

	<p>7. И.п. – упор стоя на коленях 1- спину прогнуть 2 – спину выгнуть</p> <p>8. И.п. лёжа на груди 1-3 наклон назад 4 – и.п.</p> <p>9. И.п. – стоя на коленях «волна» назад</p> <p>10. И.п. – стоя на коленях 1-3 наклон назад 4-и.п</p> <p>11. И.п.- «шпагат» 1-3 наклон назад 4 – И.п.</p> <p>12. Мосты: И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх. На 1-3 наклон назад, руками коснуться пола, на 4-И.п.</p> <p>12. Махи во все стороны (вперёд, в сторону, назад в «кольцо»)</p> <p>13. Прыжки - «трамплины» вверх - «галопы» вперёд - Прыжки касаясь - прыжки касаясь в кольцо - прыжки «широкий»</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>16 раз 16 раз 8 раз 8 раз 8 раз</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Ноги прямые, рукой взять ноги</p> <p>Ноги прямые, руками взяться за ноги</p> <p>Опорная нога прямая. Таз на опоре, темп обычный</p> <p>Во всех прыжках следить за пружинистыми движениями стоп. Контролировать высокий толчок. Держать касание, амплитуда максимальная</p>
<p>Основная часть (50 минут)</p>	<p>1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях</p> <p>2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений с обручем: -Отработка элементов рисков и мастерства - отработка композиции</p>	<p>15 минут</p> <p>35 минут</p>	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике
тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ №1 МО г. Краснодар
Бондарь Дарьи Игоревны

Тема: Отработка соревновательных упражнений с мячом в предсоревновательный период

Цель учебно-тренировочного занятия: Достижение технического и выразительного совершенства и стабильности исполнения соревновательных упражнений

Задачи:

1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях
2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений
3. Развитие общефизических качеств обучающихся (гибкость, координация, равновесие)
4. Воспитание морально-волевых качеств
5. Воспитание дисциплинированности
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата
7. Повышение физической работоспособности занимающихся

Оборудование и инвентарь: Скакалка, мяч, гимнастическая стенка, гимнастический ковер.

Время проведения 18.30-20.00 Место проведения г. Краснодар, ул. Волжская 39, спортивный зал

Методы обучения: словесный, наглядный, целостного упражнения, расчленено-конструктивный.

Методы развития физических способностей: повторный, повторно-серийный, интервальный, предельных и непредельных усилий

Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (16 минут)	1. Построение. Проверка присутствующих. Сообщение целей и задач тренировочного занятия	2 мин	Отметить присутствующих, проверить спортивную экипировку
	ОФП	2 мин	Следить за дистанцией, за осанкой, голову не опускать, следить за точным положением рук.
	2. Разновидности ходьбы - на носках - на пятках - перекатом с пятки на носок - в полуприсяде - в полном присяде - в полуприсяде спиной вперед	3 мин	Следить за дистанцией, беговые упражнения выполнять с максимальной частотой, и амплитудой
	3. Разновидности бега - с за хлестом голени	7 минут	

Подготовительная часть (16 минут)	<ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра - со сменой положения прямых ног впереди - со сменой положения прямых ног сзади - спиной вперед - подскоками - прыжками «галоп» правым/левым плечем вперед - упражнения на восстановление дыхания 		<p>движений, Во время бега спиной вперед, смотреть через левое плечо, чтобы видеть границу зала.</p>
	4. Работа со скакалкой:		Тело держать ровно, спину не наклонять, выполнять не менее 15 раз за один подход, стопы и колени натянуты, вращение выполнять прямыми руками.
	-бег через скакалку на каждый шаг;	100 раз	
	-бег через скакалку с вращением назад на каждый шаг, спиной вперед.	30 раз	
	-различные виды манипуляций со скакалкой		Обе ноги натянуты,спину и руки держать ровными,стопы натянуты.
	- двойные прыжки вперед;	100 раз	Смотрят, слушают, выполняют упражнения четко, исправляют допущенные ошибки. Колени прямые, счет 1-16 Стопы точно проходят через 1 и 6 позиции
	-скакалка сложена в 4 раза, переводы скакалки вперед-назад с подниманием на полупальцы ;	16 раз	Ноги прямые, грудью доставать до ног
	-двойные прыжки назад	16 раз	Наклоны точно в сторону Колени не сгибать. Касаться пола грудью, счёт 1-4
	5. СФП.	8 раз	Спину прижать к полу, ноги прямые
	1.Релеве (одновременно, поочередно, в полуприсяде	8 раз	Выполнять на максимальной амплитуде
2. И.п.- Упор сидя сзади Работа стоп на себя, от себя Круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)	8 раз	Темп быстрый	
3. И.п. - Упор сидя сзади 1-7 Наклон вперед, взяты за голени, стопа на себя 8 -И.п.	8 раз	Ноги прямые, плечи опущены	
4.И.п. Упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат» 1-2 -наклон вправо 3-4 - наклон влево 5-7 -наклон вперед 8- И.п	8 раз	Колени вместе	
5. И.п.-лёжа на спине 1- ноги вверх 2-6 пружинистыми движениями ноги в стороны (поперечный шпагат 7-ноги вверх 8 - И.п.	8 раз		
6. И.п. – лёжа на спине ноги вверх Махи ногами в стороны	8 раз		

	<p>7. И.п. – упор стоя на коленях 1- спину прогнуть 2 – спину выгнуть</p> <p>8. И.п. лёжа на груди 1-3 наклон назад 4 – и.п.</p> <p>9. И.п. – стоя на коленях «волна» назад</p> <p>10. И.п. – стоя на коленях 1-3 наклон назад 4-и.п</p> <p>11. И.п.- «шпагат» 1-3 наклон назад 4 – И.п.</p> <p>12. Мосты: И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх. На 1-3 наклон назад, руками коснуться пола, на 4-И.п.</p> <p>12. Махи во все стороны (вперёд, в сторону, назад в «кольцо»)</p> <p>13. Прыжки - «трамплины» вверх - «галопы» вперёд - Прыжки касаясь - прыжки касаясь в кольцо - прыжки «широкий»</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>16 раз 16 раз 8 раз 8 раз 8 раз</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Ноги прямые, рукой взять ноги</p> <p>Ноги прямые, руками взяться за ноги</p> <p>Опорная нога прямая. Таз на опоре, темп обычный</p> <p>Во всех прыжках следить за пружинистыми движениями стоп. Контролировать высокий толчок. Держать касание, амплитуда максимальная</p>
<p>Основная часть (50 минут)</p>	<p>1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях</p> <p>2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений с мячом: -Отработка элементов рисков и мастерства - отработка композиции</p>	<p>15 минут</p> <p>35 минут</p>	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике
тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ №1 МО г. Краснодар

Бондарь Дарьи Игоревны

Тема: Отработка соревновательных упражнений с булавами в
предсоревновательный период

Цель учебно-тренировочного занятия: Достижение технического и выразительного совершенства и стабильности исполнения соревновательных упражнений

Задачи:

1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях
2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений
3. Развитие общефизических качеств обучающихся (гибкость, координация, равновесие)
4. Воспитание морально-волевых качеств
5. Воспитание дисциплинированности
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата
7. Повышение физической работоспособности занимающихся

Оборудование и инвентарь: Скакалка, булавы, гимнастическая стенка, гимнастический ковер.

Время проведения 18.30-20.00 Место проведения г. Краснодар, ул. Волжская 39, спортивный зал

Методы обучения: словесный, наглядный, целостного упражнения, расчленено-конструктивный.

Методы развития физических способностей: повторный, повторно-серийный, интервальный, предельных и непредельных усилий

Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (16 минут)	1. Построение. Проверка присутствующих. Сообщение целей и задач тренировочного занятия	2 мин	Отметить присутствующих, проверить спортивную экипировку
	ОФП	2 мин	Следить за дистанцией, за осанкой, голову не опускать, следить за точным положением рук.
	2. Разновидности ходьбы - на носках - на пятках - перекатом с пятки на носок - в полуприсяде - в полном присяде - в полуприсяде спиной вперед	3 мин	Следить за дистанцией, беговые упражнения выполнять с максимальной частотой, и амплитудой
	3. Разновидности бега - с за хлестом голени	7 минут	

Подготовительная часть (16 минут)	<ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра - со сменой положения прямых ног впереди - со сменой положения прямых ног сзади - спиной вперед - подскоками - прыжками «галопа» правым/левым плечем вперед - упражнения на восстановление дыхания 		<p>движений, Во время бега спиной вперед, смотреть через левое плечо, чтобы видеть границу зала.</p>
	4. Работа со скакалкой:		Тело держать ровно, спину не наклонять, выполнять не менее 15 раз за один подход, стопы и колени натянуты, вращение выполнять прямыми руками.
	-бег через скакалку на каждый шаг;	100 раз	
	-бег через скакалку с вращением назад на каждый шаг, спиной вперед.	30 раз	
	-различные виды манипуляций со скакалкой		Обе ноги натянуты,спину и руки держать ровными,стопы натянуты.
	- двойные прыжки вперед;	100 раз	Смотрят, слушают, выполняют упражнения четко, исправляют допущенные ошибки. Колени прямые, счет 1-16 Стопы точно проходят через 1 и 6 позиции
	-скакалка сложена в 4 раза, переводы скакалки вперед-назад с подниманием на полупальцы ;	16 раз	Ноги прямые, грудью доставать до ног
	-двойные прыжки назад	16 раз	Наклоны точно в сторону Колени не сгибать. Касаться пола грудью, счёт 1-4
	5. СФП.	8 раз	Спину прижать к полу, ноги прямые
	1.Релеве (одновременно, поочередно, в полуприсяде	8 раз	Выполнять на максимальной амплитуде
2. И.п.- Упор сидя сзади Работа стоп на себя, от себя Круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)	8 раз	Темп быстрый	
3. И.п. - Упор сидя сзади 1-7 Наклон вперед, взяты за голени, стопа на себя 8 -И.п.	8 раз	Ноги прямые, плечи опущены	
4.И.п. Упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат» 1-2 -наклон вправо 3-4 - наклон влево 5-7 -наклон вперед 8- И.п	8 раз	Колени вместе	
5. И.п.-лёжа на спине 1- ноги вверх 2-6 пружинистыми движениями ноги в стороны (поперечный шпагат 7-ноги вверх 8 - И.п.	8 раз		
6. И.п. – лёжа на спине ноги вверх Махи ногами в стороны	8 раз		

	<p>7. И.п. – упор стоя на коленях 1- спину прогнуть 2 – спину выгнуть</p> <p>8. И.п. лёжа на груди 1-3 наклон назад 4 – и.п.</p> <p>9. И.п. – стоя на коленях «волна» назад</p> <p>10. И.п. – стоя на коленях 1-3 наклон назад 4-и.п</p> <p>11. И.п.- «шпагат» 1-3 наклон назад 4 – И.п.</p> <p>12. Мосты: И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх. На 1-3 наклон назад, руками коснуться пола, на 4-И.п.</p> <p>12. Махи во все стороны (вперёд, в сторону, назад в «кольцо»)</p> <p>13. Прыжки - «трамплины» вверх - «галопы» вперёд - Прыжки касаясь - прыжки касаясь в кольцо - прыжки «широкий»</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>16 раз 16 раз 8 раз 8 раз 8 раз</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Ноги прямые, рукой взять ноги</p> <p>Ноги прямые, руками взяться за ноги</p> <p>Опорная нога прямая. Таз на опоре, темп обычный</p> <p>Во всех прыжках следить за пружинистыми движениями стоп. Контролировать высокий толчок. Держать касание, амплитуда максимальная</p>
<p>Основная часть (50 минут)</p>	<p>1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях</p> <p>2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений с булавы: -Отработка элементов рисков и мастерства - отработка композиции</p>	<p>15 минут</p> <p>35 минут</p>	

