

## Тренировочные задания по художественной гимнастике

1. скакалка 5 мин 2. передние, боковые, задние 3. ножницы, чупа-чупс и т.д				
№ п/п	Тема занятий	Описание	Дата проведения	
			План	Факт
1	1.Разминка 2.Упражнения на гибкость ног и спины  3.ОФП	1. Скакалка 5мин 2. 7 мин растяжка со стула (с двух ног) Спина: качалочки, наклоны, мостики 3. 20 раз пресс 20 приседов 20 отжиманий	06.04.20	
2	1.Разминка 2.Упражнения на равновесия, повороты, 3.Прыжки	1. Скакалка 5 ми 2. Передние, боковые, задние 3. Ножницы, чупа-чупс и т.д	08.04.20	
3	1.Разминка 2. База предметной подготовки	1.Наклоны вперед, назад, в сторону круговые 450, 900 2. База собручем	10.04.20	
4	1.Разминка 2. Хореографические упражнения на стопы, ноги, руки.	1.Наклоны вперед, назад, в сторону круговые 450, 900 2. Релеве, деми плие, гранд плие, тандю все по 10	13.04.20	
5	1. Разминка 2.ОФП	1.Скакалка 5мин 2. 20раз пресс 20 приседов 20 отжиманий	15.04.20	
6	1. Разминка 2. Упражнения на гибкость ног и спины	1.Наклоны вперед, назад, в сторону круговые 450, 900 2. 7мин растяжка со стула (с двух ног) Спина: качалочки, наклоны, мостики	16.04.20	
7	1. Разминка 2. Упражнения на равновесия, повороты 3. Прыжки	1.Скакалка 5 ми 2. Передние, боковые, задние 3. Ножницы, чупа-чупс и т.д	20.04.20	

8	1. Разминка 2. База предметной подготовки	1. скакалка 5 мин 2. база с мячом	22.04.20	
9	1. Разминка 2. Хореографические упражнения на стопы, ноги, руки	1. Наклоны вперед, назад, в сторону круговые 450, 900 2. Релеве, деми плие, гранд плие, тандю все по 10	24.04.20	
10	1. Разминка 2. ОФП	1. Скакалка 5 мин 2. 20 раз пресс 20 приседов 20 отжиманий	27.04.20	
11	1. Разминка 2. Упражнения на гибкость ног и спины	1. Скакалка 5 мин 2. 7 мин растяжка со стула (с двух ног) Спина: качалочки, наклоны, мостики	29.04.20	