



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном
города Пятигорска Ставропольского края**

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187
телефон (879 3) 98-11-70 факс (879 3) 98-11 70

**План-конспект тренировок ТСТ «Ступени»
20 и 21 апреля.**

Классическая растяжка. Отработка прыжков. Разножки и гранд-жете.

1. Классическая разминка и растяжка.

Добрый день, уважаемые родители и дети.
Мы начнем нашу тренировку с разогрева.

Упражнения обязательные к выполнению

(каждое упражнение выполнять 8 счётов):

Подготовительная позиция - ноги по б позиции, руки на поясе.

✓ ***Релеве, Поочередное поднятие стоп на полупалец.***

✓ ***Голова:***

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;
- круговые движения.

✓ ***Плечи:***

- вверх, вниз;
- поочередно вверх, вниз;
- круговые движения назад, вперед;
- круговые движения поочередно назад, вперед.

✓ ***Руки:***

- разминка пальчиков;
- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;
- вращения от локтя вперед, назад, поочередно;
- обороты руками от плеча вперед, назад;
- «мельница» от плеча – ноги на ширине плеч

Подготовительная позиция - ноги на ширине плеч.

✓ **Грудная клетка:**

- смещение вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.
- замочек над головой, легкие рывки руками назад

✓ **Талия:**

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.

✓ **Бедра:**

- смещение вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.

Подготовительная позиция - ноги по 6 позиции.

✓ **Ноги:**

- руки в 5 джазовой позиции, сбросы корпуса вниз, выпрямить колени;
- круговые движения голеностопным суставом в одну и в другую сторону;
- прыжки ноги вместе, быстрые, затяжные.
- выпрыгивания вверх с корточек
- выпрыгивания с корточек от рук в планку

2. Работа в партере.

Прикрепляю ссылки на видеоматериалы.

<https://youtu.be/479FXxs89mQ> -начните просмотр с 5ой минуты.

<https://youtu.be/dGprf9GRNNc> -начните просмотр с 35 секунды.

После выполненных упражнений сидим на шпагатах.

Продольный правый – 1 мин. 30 сек.

Продольный левый – 1 мин. 30 сек.

Поперечный – 2 минуты.

<https://www.youtube.com/watch?v=K2qB3BuyX9o&feature=share>

+ 8 мостиков на коленочках, 8 мостиков стоя, стойка на грудной клетке – два подхода по 8 счетов.

3. Отработка прыжков.

Прикрепляю ссылку на видеоматериал.

<https://youtu.be/gLcfrGvC0ZU> - с помощью данных упражнений вы сможете наработать высоту прыжка.

4. Разножки и гранд-жете.

Прикрепляю ссылки на видеоматериалы.

<https://youtu.be/XK2nlUg8VFA>

<https://youtu.be/RtKc8zs0Pj4>

Спасибо за тренировку!

С уважением, ваш хореограф Павлова Анастасия Романовна



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном
города Пятигорска Ставропольского края**

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187
телефон (879 3) 98-11-70 факс (879 3) 98-11 70

**План-конспект тренировок ТСТ «Ступени»
22 и 23 апреля.**

*Классическая растяжка. Кардио-тренировка направленная на развитие
силы и выносливости. Закачка пресса и мышц ног.*

1. Классическая разминка и растяжка.

Добрый день, уважаемые родители и дети.

Мы начнем нашу тренировку с разогрева.

Упражнения обязательные к выполнению

(каждое упражнение выполнять 8 счётов):

Подготовительная позиция - ноги по 6 позиции, руки на поясе.

✓ ***Релеве, Поочередное поднятие стоп на полупалец.***

✓ ***Голова:***

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;
- круговые движения.

✓ ***Плечи:***

- вверх, вниз;
- поочередно вверх, вниз;
- круговые движения назад, вперед;
- круговые движения поочередно назад, вперед.

✓ ***Руки:***

- разминка пальчиков;
- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;
- вращения от локтя вперед, назад, поочередно;
- обороты руками от плеча вперед, назад;
- «мельница» от плеча – ноги на ширине плеч

Подготовительная позиция - ноги на ширине плеч.

✓ **Грудная клетка:**

- смещение вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.
- замочек над головой, легкие рывки руками назад

✓ **Талия:**

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.

✓ **Бедра:**

- смещение вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.

Подготовительная позиция - ноги по 6 позиции.

✓ **Ноги:**

- руки в 5 джазовой позиции, сбросы корпуса вниз, выпрямить колени;
- круговые движения голеностопным суставом в одну и в другую сторону;
- прыжки ноги вместе, быстрые, затяжные.
- выпрыгивания вверх с корточек
- выпрыгивания с корточек от рук в планку

2. Работа в партере.

Прикрепляю ссылки на видеоматериалы.

<https://youtu.be/479FXxs89mQ> -начните просмотр с 5ой минуты.

<https://youtu.be/dGprf9GRNNc> -начните просмотр с 35 секунды.

После выполненных упражнений сидим на шпагатах.

Продольный правый – 1 мин. 30 сек.

Продольный левый – 1 мин. 30 сек.

Поперечный – 2 минуты.

<https://www.youtube.com/watch?v=K2qB3BuyX9o&feature=share>

+ 8 мостиков на коленочках, 8 мостиков стоя, стойка на грудной клетке – два подхода по 8 счетов.

3. Кардио-тренировка направленная на силы и выносливости.

Прикрепляю ссылку на видеоматериал.

<https://www.youtube.com/watch?v=xiMv7G7Qv6s&feature=youtu.be>

4. Закачка пресса и мышц ног.

Прикрепляю ссылку на видеоматериал.

https://www.youtube.com/watch?v=_d8BhliAx4w&feature=youtu.be – каждое упражнение необходимо выполнить 10 раз в 2 подхода.

Спасибо за тренировку!

С уважением, ваш хореограф Павлова Анастасия Романовна



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном
города Пятигорска Ставропольского края**

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187
телефон (879 3) 98-11-70 факс (879 3) 98-11 70

**План-конспект тренировок ТСТ «Ступени»
24 апреля.**

Стрейчинг.

1. Классическая разминка и растяжка.

Добрый день, уважаемые родители и дети.
Мы начнем нашу тренировку с разогрева.

Упражнения обязательные к выполнению
(каждое упражнение выполнять 8 счётов):

Подготовительная позиция - ноги по 6 позиции, руки на поясе.

✓ ***Релеве, Поочередное поднятие стоп на полупалец.***

✓ ***Голова:***

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;
- круговые движения.

✓ ***Плечи:***

- вверх, вниз;
- поочередно вверх, вниз;
- круговые движения назад, вперед;
- круговые движения поочередно назад, вперед.

✓ ***Руки:***

- разминка пальчиков;
- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;
- вращения от локтя вперед, назад, поочередно;
- обороты руками от плеча вперед, назад;
- «мельница» от плеча – ноги на ширине плеч

Подготовительная позиция - ноги на ширине плеч.

✓ **Грудная клетка:**

- смещение вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.
- замочек над головой, легкие рывки руками назад

✓ **Талия:**

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.

✓ **Бедра:**

- смещение вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.

Подготовительная позиция - ноги по 6 позиции.

✓ **Ноги:**

- руки в 5 джазовой позиции, сбросы корпуса вниз, выпрямить колени;
- круговые движения голеностопным суставом в одну и в другую сторону;
- прыжки ноги вместе, быстрые, затяжные.
- выпрыгивания вверх с корточек
- выпрыгивания с корточек от рук в планку

2. Работа в партере.

Прикрепляю ссылки на видеоматериалы.

<https://youtu.be/479FXxs89mQ> -начните просмотр с 5ой минуты.

<https://youtu.be/dGprf9GRNNc> -начните просмотр с 35 секунды.

После выполненных упражнений сидим на шпагатах.

Продольный правый – 2 мин. 30 сек.

Продольный левый – 2 мин. 30 сек.

Поперечный – 3 минуты.

<https://www.youtube.com/watch?v=K2qB3BuyX9o&feature=share>

+ 10 мостиков на коленочках, 10 мостиков стоя, стойка на грудной клетке – два подхода по 8 счетов.

<https://www.youtube.com/watch?v=JHtce-rJYuE&feature=share>

<https://www.youtube.com/watch?v=6TWZor9B6Mg&feature=share>

Спасибо за тренировку!

С уважением, ваш хореограф Павлова Анастасия Романовна