



**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»
27 и 28 апреля.**

Классическая растяжка. Упражнения направленные на развитие координации.

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 наверх 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. Развитие координационных способностей.

Прикрепляю ссылку на видеоматериал.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw>

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»
29 и 30 апреля.**

*Классическая растяжка. Упражнения для гибкости спины. Упражнения для
закачки мышц спины.*

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 наверх 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. Упражнения для закачки мышц спины.

Прикрепляю ссылку на видеоматериал.

<https://www.youtube.com/watch?v=jyfnAJcy6jc>

Спасибо за тренировку!

С уважением, ваш хореограф Павлова Анастасия Романовна