**Недельный микроцикл тренировки НП-1**

**ПОНЕДЕЛЬНИК.**

 **Акробатика**

 **Подготовительная часть:** **ОРУ**

Разминка – ходьба на месте 4 шага - руки через стороны вверх (вдох)

 4 шага – руки через стороны вниз (выдох)

1. и.п. стойка ноги врозь 1- поворот головы налево,. 2 – и.п.

 3- наклон головы влево. 4 – и.п. 5- поворот головы направо,

 6 –и.п., 7 –наклон вправо 8-и.п.(6-8 раз)

2. и. п. стойка ноги врозь,

 руки к плечам 1-4, 4 круговых вращения согнутых рук вперед,

 5-8, 4 круговых вращения согнутых рук назад (6-8 раз)

3. и.п. стойка ноги врозь,

 руки в стороны,

 ладони вверх 1- наклон влево, правая рука влево, хлопок. 2- и.п.

 3- наклон вправо, левая рука вправо, хлопок . 4-и.п.

 5- наклон к лев ноге, хлопок за ногой, 6-и.п.

 7- наклон к прав ноге, хлопок за ногой 8 -. и.п. (6-8 раз)

4. и.п. о.с. 1 –наклон вперед, 2-3-4 переступая руками, перейти в упор лежа

 5- 8 перейти в - и.п.(8 раз)

5. и.п. о.с. 1- упор присев, 2- упор стоя согнувшись,

 3-упор присев, 4 – и.п. (8 раз)

6. и.п. упор лежа 1-согнуть левую ногу к правой руке, 2-и.п. 3- согнуть правую ногу к левой руке,

 4-и.п, 5-потянуться левой рукой вперед, 6-и.п. 7- 8- то же др рукой.(6-8 р)

7. и.п. сед, в упоре сзади 1- наклон вперед, руки вперед, 2-и.п.3 –поднять таз, прогнуться

 4 и.п.(8раз)

8. и.п. сед , в упоре сзади 1- сед согнув ноги, 2- сед углом, 3- сед согнув ноги 4-и.п. (6-8 раз)

9. и.п. сед руки в стороны 1- перекат в стойку на лопатках, 2-7 (держать), 8 –и.п. (8 раз)

10. и.п. лежа на спине, руки

 и ноги согнуты 1- встать на мост, 2 –поднять ногу, 3,4,5,6 -держать,7 –опустить ногу,8-и.п. (6-8 раз)

11. и.п. лежа на спине, 1- поднять ноги, 2- положить влево, 3- поднять ноги, 4- и.п. 5-8 – то же в др сторону

 руки в стороны (6-8 раз)

12. и.п. упор стоя на коленях 1- округлить спину, прижать подбородок к груди,

 2 – прогнуться, посмотреть наверх. (10-12 раз)

13. и.п. упор стоя на коленях 1- выпрямить левую ногу и правую руку, 2-3 держать,

 сохраняя прямую линию ( рука-спина-нога), 4-и.п.

 5-8 – тоже с другой ноги и руки.(8-10 раз)

14. и.п. стойка на коленях 1- сед на левое бедро, руки вправо, 2-и.п.

 3- 4то же в другую сторону. (8-10 раз)

**Основная часть**: Выполняем мост из положения стоя. Стараемся полностью выпрямить руки и ноги.

 Встать обратно.

ОФП. 1 Отжимания «кузнечиком» 10 раз\*3 подхода =30 раз

 2. Опускания на согнутые руки и обратно в упоре лежа (ведущая правая рука –

 15 раз, ведущая левая рука - 15 раз = 30 раз

**ВТОРНИК.**

**Хореография**

**Подготовительная часть:**

Разминка – 10 мин

Бег на месте, рпзновидности ходьбы на месте

Упр-я для разогрева шеи, плечевых суставов, спины, перегибы корпуса, приседания, подъёмы на полупадьцы, прыжки sotte

**Основная часть 40 мин**:

Партерная хореография:

1. Упр-я для стоп
2. Лежа на спине и на груди (demi plie, battement tendu, demi rond endeors, endedent., devleppe, grand battement. ( все с двух ног, вперед, всторону, назад)

**Заключительная часть 10 мнн:**

1. **Растяжки в шпагаты**
2. **Упр- я на дыхание**

**СРЕДА**

**ОФП, СФП**

**Подготовительная часть:**

- 10 мин. растяжка.

- Бег на месте 5 мин.

**Основная часть:**

30 сек. работа + 30 сек. отдых.

**2 раза:**

**-** приседания с выпрыгиванием (руки при приседании вниз, при выпрыгивании вверх);

- отжимания с узкой постановкой рук;

- выпады в сторону вправо, влево (руки перед собой);

- отжимания с широкой постановкой рук;

**2 раза:**

**-** упражнение скалолаз (колено к локтю);

- пресс с руками;

- упражнение складка с переворотом на спину + живот;

- упражнение в упоре лёжа, поочерёдное подтягивание к локтю колена;

Выкруты 100 раз с палкой.

**Заключительная часть:**

10-15 минут растяжка.

**ЧЕТВЕРГ**

 **Хореография**

**Подготовительная часть:**

Разминка 10 мин

1. Бег на месте, ходьба, прыжки
2. Стоя у опоры переходы с ноги на ногу через полупальцы, подъемы на полупальцы
3. Перегибы корпуса

**Основная часть 40мин**:

1. Упр-я для стоп сидя
2. Упр-я для гибкости и укрепления спины («лодочка», « птички», « коробочка» «корзиночка», «дельфин», «волна»
3. Упр-я на пресс
4. Отведение ног лежа на спине и на груди
5. «Балетная нога»
6. Стоя у опоры махи ног вперед, всторону, назад
7. Растяжка у опоры

Прыжки sotte по 1 и 2 поз ног

**Заключительная часть 10мин:** растягивание на шпагаты. Складка стоя ноги вместе

**ПЯТНИЦА.**

**ОФП,СФП**

**Разминка:**

1. Круговые вращения головой, плечами (вперед-назад), руками (имитация гребков дельфин, н/с, в/с), наклоны вперед-назад-вправо-влево – 5 мин.

**Основная часть:**

1. Отжимания - 15 раз (2 подхода с интервалом 1 мин);

2. Упражнение на пресс (верхний, нижний) по 50 раз на каждый отдел мышц;

3. Прокачка спины (поднимание туловища лежа на животе, руки за головой - 50 раз);

4. Растяжка спины и задней поверхности ног (сидя на полу взять руками за носочки ног, при этом ноги должны быть прямыми, стараться лбом коснуться коленей – 35-40 сек);

5. Работа на резине (одновременные гребки - 100 раз);

6. Прыжки на скакалке – 2 мин.

7. Работа на резине (попеременные гребки – 100 раз);

8. Прыжки в длину 10-15 прыжков

9. Подтягивания (5-7 раз);

10. Мостик с раскачиванием 10-15 секунд;

11. Планка на прямых руках - 30 сек (3 подхода, с интервалом 20 сек.);

12. Выкруты рук вперед-назад (руки в локтях не сгибать, и до конца не опускать (хват не более 30 см);

13. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) 10-15 бросков.

14. Выпрыгивание вверх из низкого приседа (при этом руки вытягиваем вверх, в струночку) (30 раз)

15. Сидим на брассе (3 минуты);

**Заключительная часть:**

Растяжка на все группы мышц.

**СУББОТА**

**ОФП,СФП**

**Разминка:**

1. Бег на месте (5 мин)

2. Круговые вращения головой, плечами (вперед-назад), руками (имитация гребков дельфин, н/с, в/с), наклоны вперед-назад-вправо-влево – 5 мин.

3. Махи руками: и.п. наклон вперед, одновременно правая рука вперед-левая назад, поочередно меняя - 30 раз; поперечные махи руками – 20 раз.

4. Приседания 40 раз одновременно работая кистевым эспандером в правой руке, и тоже самое в левой руке;

5. Упор присев – упор лежа с прогибом в спине 10 раз

**Основная часть:**

1. Выпрыгивание вверх из низкого приседа (при этом руки вытягиваем вверх, в струночку) 30 раз.

2. Отжимания - 15 раз (2 подхода с интервалом 1 мин);

3. Прыжки на скакалке – 2 мин.

4. Прыжки в длину 10-15 прыжков

5. Мостик с раскачиванием 10-15 секунд;

6. Выкруты рук вперед-назад (руки в локтях не сгибать, и до конца не опускать (ширина хвата не более 30 см);

7. Упражнение на пресс (верхний, нижний) по 50 раз на каждый отдел мышц;

8. Планка на локтях - 30 сек (3 подхода, с интервалом 20 сек.);

9. Сидим на брассе (3 минуты);

10. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) 10-15 бросков.

11. Прокачка спины (поднимание туловища лежа на животе, руки за головой - 50 раз);

12. Растяжка спины и задней поверхности ног (сидя на полу взять руками за носочки ног, при этом ноги должны быть прямыми, стараться лбом коснуться коленей – 35-40 сек);

**Заключительная часть:** Растяжка на все группы мышц.

**Недельный микроцикл тренировки НП-2**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ОФП, СФП**

**Подготовительная часть:**

- 10 мин. растяжка.

- Бег на месте 5 мин.

**Основная часть:**

30 сек. работа + 20 сек. отдых.

**2 раза:**

**-** приседания с выпрыгиванием (руки при приседании вниз, при выпрыгивании вверх);

- отжимания с узкой постановкой рук;

- выпады в сторону вправо, влево (руки перед собой);

- отжимания с широкой постановкой рук;

**2 раза:**

**-** упражнение скалолаз (колено к локтю);

- пресс с руками;

- упражнение складка с переворотом на спину + живот;

- упражнение в упоре лёжа, поочерёдное подтягивание к локтю колена;

Выкруты 100 раз с палкой.

**Заключительная часть:**

10-15 минут растяжка.

**ВТОРНИК.**

**Хореография**

**Подготовительная часть:**

Разминка – 10 мин

Бег на месте, рпзновидности ходьбы на месте

Упр-я для разогрева шеи, плечевых суставов, спины, перегибы корпуса, приседания, подъёмы на полупадьцы, прыжки sotte

**Основная часть 40 мин**:

Партерная хореография:

1. Упр-я для стоп
2. Лежа на спине и на груди (demi plie, battement tendu, demi rond endeors, endedent., devleppe, grand battement. ( все с двух ног, вперед, всторону, назад)

**Заключительная часть 10 мнн:**

1. **Растяжки в шпагаты**
2. **Упр- я на дыхание**

**СРЕДА**

**ОФП,СФП**

**Разминка:**

1. Круговые вращения головой, плечами (вперед-назад), руками (имитация гребков дельфин, н/с, в/с), наклоны вперед-назад-вправо-влево – 5 мин.

**Основная часть:**

1. Отжимания - 15 раз (2 подхода с интервалом 1 мин);

2. Упражнение на пресс (верхний, нижний) по 50 раз на каждый отдел мышц;

3. Прокачка спины (поднимание туловища лежа на животе, руки за головой - 50 раз);

4. Растяжка спины и задней поверхности ног (сидя на полу взять руками за носочки ног, при этом ноги должны быть прямыми, стараться лбом коснуться коленей – 35-40 сек);

5. Работа на резине (одновременные гребки - 150 раз);

6. Прыжки на скакалке – 2 мин.

7. Работа на резине (попеременные гребки – 150 раз);

8. Прыжки в длину 10-15 прыжков

9. Подтягивания (5-7 раз);

10. Мостик с раскачиванием 10-15 секунд;

11. Планка на прямых руках - 30 сек (3 подхода, с интервалом 20 сек.);

12. Выкруты рук вперед-назад (руки в локтях не сгибать, и до конца не опускать (хват не более 30 см);

13. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) 10-15 бросков.

14. Выпрыгивание вверх из низкого приседа (при этом руки вытягиваем вверх, в струночку) (30 раз)

15. Сидим на брассе (3 минуты);

**Заключительная часть:**

Растяжка на все группы мышц.

**ЧЕТВЕРГ**

 **Хореография**

**Подготовительная часть:**

Разминка 10 мин

1. Бег на месте, ходьба, прыжки
2. Стоя у опоры переходы с ноги на ногу через полупальцы, подъемы на полупальцы
3. Перегибы корпуса

**Основная часть 40мин**:

1. Упр-я для стоп сидя
2. Упр-я для гибкости и укрепления спины («лодочка», « птички», « коробочка» «корзиночка», «дельфин», «волна»
3. Упр-я на пресс
4. Отведение ног лежа на спине и на груди
5. «Балетная нога»
6. Стоя у опоры махи ног вперед, всторону, назад
7. Растяжка у опоры

Прыжки sotte по 1 и 2 поз ног

**Заключительная часть 10мин:** растягивание на шпагаты. Складка стоя ноги вместе

**ПЯТНИЦА**

**Акробатика**

**Подготовительная часть:** **ОРУ**

Разминка – ходьба на месте

 4 шага - руки через стороны вверх (вдох)

 4 шага – руки через стороны вниз (выдох) повторить 4 раза

1. и.п. стойка ноги врозь,

1- поворот головы налево,. 2 – и.п.

 3- поворот головы направо. 4 – и.п. 5- наклон головы влево,

 6 - наклон вперед, 7 –наклон вправо 8-и.п.( 6-8 раз)

2. и.п. стойка ноги врозь,

 руки к плечам 1-4, 4 круговых вращения согнутых рук вперед,

 5-8, 4 круговых вращения согнутых рук назад ( 6-8 раз)

3. и.п. стойка ноги врозь,

 руки на поясе

 1- наклон влево, правая рука вверх. 2- и.п.

 3- наклон вперед, руки в стороны. 4-и.п.

 5- наклон вправо, левая рука вверх. 6-и.п.

 7 – наклон назад, руки на пояске. и.п. (6-8 раз)

4. и.п. о.с.

 1 – упор присев, 2- упор лежа, 3- поворот налево, 4- упор лежа

 5- поворот направо, 6- упор лежа, 7- упор присев, 8-и.п.(8 раз)

5. и.п. о.с.

 1- упор присев, 2- перекат назад в группировке, (8раз)

 3–перекат вперед в группировке, 4–прыжок вверх, руки вверх

6. и.п. упор лежа

 1-2- опуститься на согнутые руки, 3-4 толчком ноги врозь-

 вместе, 5-6- перейти в упор лежа, 7- упор присев, 8- и.п.(6-8 р)

7. и.п. сед, руки за головой

 1-3, 3 пружинистых наклона вперед ( подбородком тянемся к

 коленям) 4 и.п.(8-10 раз)

8. и.п. сед в группировке

 1-6- сед углом (держать). 7-8 и.п. (6-8 раз)

9. и.п. сед руки в стороны

 1- перекат в стойку на лопатках, 2-7 (держать), 8 –и.п. (8 раз)

10. и.п. лежа на спине,

 руки и ноги согнуты

 1- встать на мост, 2,3,4,5,6,7 (6 отжиманий), 8-и.п. (6-8 раз)

11. и.п. лежа на животе,

 руки в стороны

 1- согнуть левую ногу к правой руке, 2- и.п., 3-4 тоже другой

 ногой. (6-8 раз)

12. и.п. упор стоя на коленях

 1- округлить спину, прижать подбородок к груди,

 2 – прогнуться, посмотреть наверх. (10-12 раз)

13. и.п. упор стоя на коленях

 1- выпрямить левую ногу и правую руку, 2-3 держать,

 сохраняя прямую линию ( рука-спина-нога), 4-и.п.

 5-8 – тоже с другой ноги и руки.(8-10 раз)

14. и.п. стойка на коленях

 1-3 медленный наклон назад, сохраняя прямое положение

 тела, 4-и.п. (8-10 раз)

**Основная часть**: Выполняем мост из положения стоя. Стараемся полностью выпрямить руки и ноги.

 Встать обратно. Стойка на голове и руках, держать (2-3сек)

 ОФП. 1 Отжимания «кузнечиком» 10 раз\*3 подхода =30 раз

 2. Опускания на согнутые руки и обратно в упоре лежа (ведущая правая рука –

 15 раз, ведущая левая рука - 15 раз = 30 раз

 3. Отжимания в упоре сзади (от дивана или от стула – 30 раз)

 4. Выпрыгивания из приседа – 30 раз

 5. Упор присев - упор лежа – 30 раз

 6. «Пистолетики» на правой ноге 15 раз, на левой 15 раз = 30 раз

 7. Подтягивания 10 раз.

**Заключительная часть:** растягивание на шпагаты по - 3 мин на каждом. Складка ноги вместе - 3 мин, складка ноги врозь - 3 мин.

**СУББОТА**

ОФП, СФП

 **Разминка:**

1. Бег на месте (5 мин)

2. Круговые вращения головой, плечами (вперед-назад), руками (имитация гребков дельфин, н/с, в/с), наклоны вперед-назад-вправо-влево – 5 мин.

3. Махи руками: и.п. наклон вперед, одновременно правая рука вперед-левая назад, поочередно меняя - 30 раз; поперечные махи руками – 20 раз.

4. Приседания 40 раз одновременно работая кистевым эспандером в правой руке, и тоже самое в левой руке;

5. Упор присев – упор лежа с прогибом в спине 10 раз

**Основная часть:**

1. Выпрыгивание вверх из низкого приседа (при этом руки вытягиваем вверх, в струночку) 30 раз.

2. Отжимания - 15 раз (2 подхода с интервалом 1 мин);

3. Прыжки на скакалке – 2 мин.

4. Прыжки в длину 10-15 прыжков

5. Мостик с раскачиванием 10-15 секунд;

6. Выкруты рук вперед-назад (руки в локтях не сгибать, и до конца не опускать (ширина хвата не более 30 см);

7. Упражнение на пресс (верхний, нижний) по 50 раз на каждый отдел мышц;

8. Планка на локтях - 30 сек (3 подхода, с интервалом 20 сек.);

9. Сидим на брассе (3 минуты);

10. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) 10-15 бросков.

11. Прокачка спины (поднимание туловища лежа на животе, руки за головой - 50 раз);

12. Растяжка спины и задней поверхности ног (сидя на полу взять руками за носочки ног, при этом ноги должны быть прямыми, стараться лбом коснуться коленей – 35-40 сек);

**Заключительная часть:** Растяжка на все группы мышц.