

**План – конспект  
учебно-тренировочного занятия группы НП-1 отделения спортивной акробатики  
тренер-преподаватель Терзыман О.А.**

**Задачи занятия:** совершенствование ранее изученных акробатических упражнений (кувырок в группировке, стойка на лопатках, мост);  
- развитие основных физических качеств (силы, гибкости, ловкости)  
- сохранение и преумножение здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта.

Место проведения: спорт.зал «Олимп»

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование: Гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки, 4 гимнастических мата, скакалки, свисток.

Содержание занятия	Метод проведения, дозировка	Методические указания
<p style="text-align: center;"><b>I. Вводная часть 25мин.</b></p> <p>1. Построение, приветствие, объяснение задач тренировочного занятия. 2. Выполнение строевых команд и действий на месте: Равняйся! Смирно! Вольно, отставить. Повороты налево, направо, кругом. На первый-второй, рассчитайся! Перестроение в две шеренги. 3. <b>Игра на внимание:</b> По команде - Разойдись ! Дети бегают по залу. Подается команда – По местам, в шеренгу (колонну) становись! Дети по номерам строятся в шеренгу (колонну), на обозначенных ранее, местах. <u>Второй вариант этой игры</u> – построение по звуковому сигналу: 1 свисток - шеренга; два свистка – колонна. 4. Построение в шеренгу, колонну. Упражнения в передвижении по залу: а) ходьба на носках, пятках с различным положением рук; - ходьба в приседе. «гусиным шагом»; «крабиком», на одних руках и т.д. б) танцевальные шаги: приставной шаг, переменный шаг, шаг галоп, полька; в) беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени ; - медленный бег по направлениям: по периметру, диагонали, змейкой и т.д. г.) ходьба с выполнением упражнений в дроблении – сведении и разведении – слиянии (<b>дробление и разведение – из центра зала влево и вправо; сведение и слияние слева и справа в центр зала</b>). 5. Перестроение по пяти (шести) направляющим. - ОРУ на основные группы мышц на месте. 1. Эстафеты с заданием и на внимание: - По команде – Марш! Учащийся бежит до конца ковра и принимает заданное положение (группировка, сед согнувшись, лёжа на спине, животе и т.д.) по свистку, учащийся возвращается на место в строй. 2. Выполнение специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, перевороты, шпагаты).</p>	<p>Фронтальный</p> <p>Групповой</p> <p>Фронтально</p> <p>Поточный</p>	<p>Поинтересоваться состоянием здоровья, настроением. Обратить внимание на внешний вид. Напомнить что такое шеренга, колонна, интервал, дистанция. Обратить внимание на осанку, положение рук при поворотах на месте (пальцы рук полусогнуты, руки прижаты к туловищу). Называя номер, поворачивать голову налево. Во время игры запрещается : кричать, хватать друг друга руками, толкаться и т.д.</p> <p>Повторить 2-3 раза. Чьи номера выполняют построение быстрее.</p> <p>Напомнить о дистанции в строю, об осанке во время выполнения движений. Напомнить технику выполнения отдельных упражнений. Обязательный показ правильного выполнения. Танцевальные шаги лучше выполнять под счёт. Обратить внимание на положение туловища, постановку стопы и работу рук. Спросить, что такое периметр, диагональ.</p> <p><b>Дробление</b> производится из колонны по одному из центра зала в две колонны по одному влево и вправо. <b>Сведение</b> из колонны слева и из колонны справа, через центр зала в колонну по два. <b>Разведение</b> из колонны по два через центр зала в колонны по одному влево и вправо. <b>Слияние</b> из колонн по одному слева и справа в колонну по одному через центр зала. Чередуем работу с отдыхом. Шпагат выполняем до первой боли.</p>

<p style="text-align: center;"><b>II. Основная часть 50 мин.</b></p> <p>Объяснить занимающимся порядок выполнения упражнений на станциях. Выполнить показ особенно сложных упражнений. Выполнение упражнений на станциях начинать и заканчивать по сигналу тренера. Смену мест занятий выполнять различными вариантами передвижений (танцевальн. шагами, прыжками, строевым шагом и т.д.)</p> <p><b>1 станция.</b> Прыжки через короткую скакалку с вращением вперёд, в чередовании с приседанием на двух ногах, руки вперёд.</p> <p><b>2 станция.</b> Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе, с помощью рук.</p> <p><b>3 станция.</b> Акробатика: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост».</p> <p><b>4 станция.</b> Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Лёжа на спине, ноги закреплены между 1-2 рейкой, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поднимание головы и плеч от поверхности мата. Или: лёжа на спине, головой к лестнице, руками взявшись за 2 рейку, поднимание прямых ног до касания лестницы.</p> <p><b>5 станция.</b> Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Пройти на носках до середины скамейки и выполнить равновесие на одной ноге (ласточка), руки в стороны. Затем выполнить соскок прогнувшись</p>	<p>Станционный На станции 8мин.затем организов. переход</p> <p>50 прыжков, 10 приседаний</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2x15</p> <p>3 похода</p>	<p>Напомнить правила безопасности при выполнении работы на станциях. Обращать внимание занимающихся на чёткое выполнение упражнений. Осуществлять правильный показ упражнений учащимися. Не оставлять без внимания ошибки.</p> <p>Прыжки на носках, без промежуточного подскока. Напомнить об осанке во время выполнения упражнений. Приседая, не отрывать пятки от пола. Спина – прямая.</p> <p>Туловище прямое, ногами не помогать. Учащийся, выполнивший упражнение, становится в конец строя.</p> <p>Обратить внимание на плотность группировки, постановку рук, положение головы и туловища. Носки ног - от себя, ноги в коленях – прямые.</p> <p>Поднимание туловища до положения сидя – не обязательно.</p> <p>Обратить внимание на дыхание: вдох в положении лёжа; - выдох во время поднимания туловища или ног.</p> <p>Обращать внимание на осанку. Положение рук и чёткость движений. Можно выполнять с переноской предмета на голове. Обратить внимание на соскок – доскок. Приземление на согнутые ноги, стоять, затем шаг в сторону.</p>
<p style="text-align: center;"><b>III. Заключительная часть 20 мин.</b></p> <p>1. Организованная уборка мест занятий. 2. Игра на внимание «Запрещённое движение» или «3,6,не собьюсь» 3. Подведение итогов занятия. Задание на дом:...</p>	<p>8мин. 7мин. 5 мин.</p>	<p>Играющие стоят в шеренге или круге. Водящий или направляющий начинает игру словом: «три», стоящий рядом игрок называет следующее число кратное трём (шесть). Третий играющий вместо «девять» говорит : «не собьюсь» и т.д.(12,15, не собьюсь; 18, 21, не собьюсь и т.д. Кто ошибся, делает шаг вперёд Д.З. – упражнения со скакалкой и для мышц брюшного пресса. Напомнить технику безопасности при выполнении домашних заданий.</p>

