

План-конспект
открытого занятия по спортивной акробатике учащихся группы Б-1,
тренер-преподаватель Костенко Виктория Николаевна

Место проведения: акробатический зал УСК «Олимп» Дата проведения: 21.10.2021г.

Тема: Акробатика: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках.

Тип занятия : Комплексное. Формирование знаний, совершенствование знаний, умений и навыков.

Формы организации: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный.

Оборудование: гимнастические маты - 8 штук, свисток, музыкальный центр

Цель занятия: Приобщение к активному и здоровому образу жизни. Укрепление здоровья учащихся.

Задачи занятия:

1. Обучение учащихся технике выполнения стойки на лопатках, закрепление техники выполнения кувырка вперёд, кувырка назад.

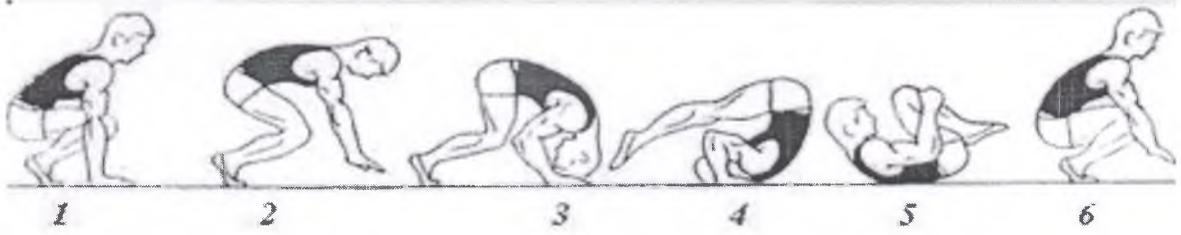
2. Воспитание ответственного отношения к самостоятельному выполнению заданий, дисциплинированности, смелости.

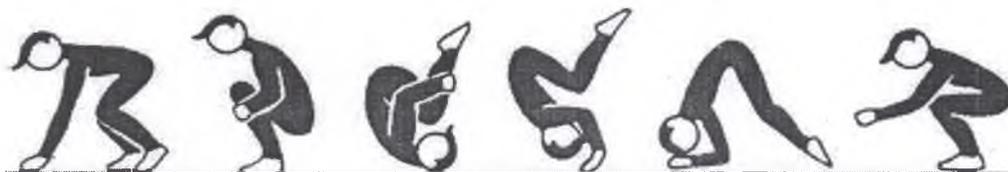
3. Развитие основных двигательных качеств: координации движений, силы, ловкости, гибкости.

План –конспект учебно-тренировочного занятия № 22

№	Упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
I. Вводно- часть подготовительная		25 мин.	Обратить внимание на спортивную форму; справиться о состоянии здоровья учащихся; напомнить правила поведения на занятии
1.	Построение. Приветствие. Объяснение задач занятия	1 мин.	Задачи занятия формулировать чётко и доступно
2.	Строевые упражнения на месте. (повороты)	1 мин.	Следить за чёткостью выполнения команд. Руки прижаты к внешней боковой поверхности бедра
3.	Ходьба по периметру спортивного зала : на носках, на пятках, на внешней стороны стопы, перекатом с пятки на носок	1 мин.	Обратить внимание на осанку. Соблюдать дистанцию
4.	Спортивная ходьба с переходом на медленный бег: обычный бег, бег приставным шагом, бег спиной вперед, бег скрестным шагом.	2 мин.	Следить за работой рук и дыханием. При беге спиной вперед смотреть через левое плечо, спину держать прямо.
5.	ОРУ в движении: круговые движения кистей рук, круговые движения руками, с подскоком	3 мин..	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений. Восстановление дыхания после бега (два шага-вдох, два шага-выдох)

6.	Перестроение из одной шеренги в две.	1 мин..	Движение начинать с левой ноги. Способом «уступа».
7.	Комплекс общеразвивающих упражнений: И.П.– ноги врозь, руки на пояс. 1: наклон головы влево; 2: наклон головы вправо; 3: наклон головы вперед; 4: наклон головы назад.	6 мин. 4 раза	Выполняется с небольшой амплитудой в невысоком, постепенно нарастающем темпе под музыку. Следить за осанкой, глаза не закрывать.
10.	ИП. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-4: круговые вращения плеч вперед; 5-8: круговые вращения плеч назад.	4 раза	Описывать большой круг, до сведения лопаток Спина прямая, смотреть прямо
11	ИП. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1: наклон туловища влево; 2: наклон туловища вправо; 3: наклон туловища вперед; 4: наклон туловища назад.	4 раза	Прогибаясь назад, голову не запрокидывать, взгляд вперед.
12.	И.П. – Основная стойка (ОС) 1: наклон вперед; 2: присед; 3: наклон вперед; 4: О.С.	4 раза	При наклоне пальцами рук стараться касаться ступни.
13.	И.П. – ноги шире плеч. 1-2: наклон вперед, ладонями касаться пола; 3-4: наклон вперед, локтями касаться пола.	4 раза	Колени не сгибать.
14.	И.П. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс. 1-2: покачивания на выпаде; 3-4: прыжком смена ног, покачивания на выпаде.	4 раза	Следить за осанкой.
15.	И.П. – широкая стойка – сед на правую пятку, левая нога в сторону. 1 -4: перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую.	6 раз	Нога на которой сидите должна стоять на полной стопе. Упражнение выполнять в медленном темпе.
16.	И.П. – О.С. 1,2, 3: прыжок на месте на двух ногах; 4: поворот на 360* в прыжке	4 раза.	Поворачиваться по очереди в разные стороны, глаза не закрывать.
17.	И.П. – лёжа на спине, руки за голову Поднимание прямых ног до положения прямого угла	3 x 10 раз	Носки ног - от себя. Колени – прямые.
18.	И.П. – лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях	3 x 10	Упражнение выполнять в индивидуальном темпе

	Поднимание туловища до положения седа, руки вперёд.		
II. Основная часть 45 мин			
1.	Перестроение в одну шеренгу. Установка акробатических дорожек из гимнастических матов.	5 мин.	Распределить группу по местам занятий для установки акробатических дорожек.
2.	Группировка в положении приседа	3 раза	Спина округлена, голову опустить на грудь, руками обхватить голени и прижать их к себе. Колени слегка разведены
			
Группировка в положении приседа, седа и перекаат назад.			
3.	Перекааты: из И.П. группировки в приседе перекаат назад на спину, сохраняя группировку, перекаатом вернуться в И.П.	3 раза	Назад до касания затылком г/мата колени на лоб. и вперёд до касания ступнями г/мата
4.	Кувырок вперёд из положения приседа: руки поставить подальше вперёд на г/мат. наклонить голову на грудь, толчком ног перенести тяжесть тела на руки и, сразу согнув их, перекаатиться вперёд через голову, коснувшись г/мата сначала затылком, затем шеей, лопатками, спиной и тазом.	4 -5 раз	Кувырок выполнять в положении плотной группировки. Подбородок – на грудь. Руками обхватить голени сразу же после отрыва их от пола. Ошибка – касание мата «макушкой» головы
			
Кувырок вперёд			
5.	Кувырок назад: из положения группировки, перекаатываясь на спину, выполнить кувырок назад в упор присев.	4 -5 раз	Круглая спина, упор руками на г/мат с обеих сторон головы, пальцы рук направлены назад. Подводящие упражнения: перекаат назад а группировке до положения колени за голову



Кувырок назад

6.	<p>Стойка на лопатках: из группировки в положении приседа перекаат назад в стойку на лопатках.</p> <p>Выход из стойки: согнуть колени ко лбу, руки г/мат, перекаатом вперед в группировку в положении присед.</p>	4-5 раз	<p>Ноги прямые, носки ног натянуты, локти в упор на мат, свести, ака можно ближе друг-другу; кисти рук поддерживают поясницу, лопатки соединить.</p>
----	---	---------	--

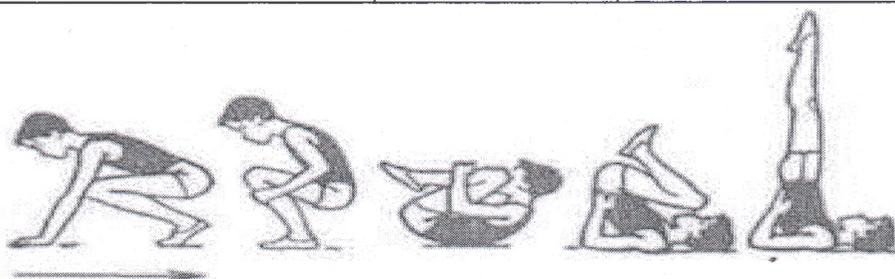


Рис. 75

Стойка на лопатках

7.	<p>Комбинация из освоенных элементов акробатики</p> <p>И.П. – О.С.</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировка в положении приседа; -кувырок вперед; -кувырок назад; - кувырок вперед; -стойка на лопатках. -перекаатом вперед в --группировку в положении приседа - О.С. 	2-3 раза	<p>Раздать карточки по группам. Закончив комбинацию, встать ноги вместе, руки вверх – вперед – в стороны.</p> <p>Учебная группа делится на 6-8 отделений. Самостоятельная работа по карточкам. Учащиеся подсказывают, страхуют и помогают друг другу.</p>
8.	<p>Усложненная комбинация:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из основной стойки прыжок вверх и, приземляясь, согнуть ноги до положения упора присев; 2. Группировка; 3. два слитных кувырка вперед; 4. перекаатом назад стойка на лопатках; 5. перекаатом вперед в группировку в положении приседа; 6. два слитных кувырка назад; 	2-3 раза	<p>Выдать группе наиболее сильной .</p> <p>Руки вверх</p> <p>Без опоры руками о гимнастический мат.</p> <p>Страховка руками</p>

	7. кувырок вперед, встать с поворотом кругом; 8. Закончить комбинацию. О.С.		Во время кувырка ноги прижать к груди. Подняв руки вверх-вперед-в стороны, спину прогнуть.
III. Заключительная часть 15 мин			
1	Уборка акробатических дорожек из гимнастических матов.	5 мин.	Каждая группа убирает свою дорожку Обратить внимание на аккуратность уборки гимнастических матов.
2	Построение	30 сек.	
3	Обсуждение занятия. Оценка степени решения поставленных задач.	3 мин.	Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке.
4.	Игра: на внимание «Запрещённое движение»	5 мин.	Ребенок делает шаг назад, если сделал ошибку. Выигрывает тот, кто сделал меньше ошибок
5.	Домашнее задание: выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса	3 раза по 10 -15 раз.	Место занятия обязательно должно быть безопасно. Упражнение выполнять в спокойном темпе, обращать внимание на дыхание.
	Организованный уход из зала	1 мин.	Обратить внимание на забытые вещи.

Тренер-преподаватель



/В.Н. Костенко/

21.10.2021г.