

План-конспект по спортивной акробатике тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ № 1 Казанок И.А., в группе УТ-5

Тема: «Обучение методики снижения страха и тревоги, совершенствование элементов комбинированного упражнения»

Задачи учебно-тренировочного занятия

Современно образовательные:

- 1.Обучение техники «Дыхание шариком».
- 2.Совершенствование комбинированного упражнения.

Здоровьесберегающие:

- 1.Улучшение функциональных возможностей организма.
- 2.Пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательные:

- 1.Воспитание дисциплинированности.
- 2.Воспитание умения взаимодействовать с партнерами, тренером-преподавателем.
- 3.Воспитание любознательности.

Место проведения:

г. Краснодар, с/к В. Мачуги, ул. Благоева,1

Время проведения: 23 августа 2024 г. 8.00-10.15

Инвентарь: гимнастический ковёр, скамейки, проектор, ноутбук.

Занятие проводит: тренер-преподаватель МБОУ ДО ССШ №1 отделение спортивной акробатики **Казанок Ирина Алексеевна.**

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Вводная часть.</u> Построение группы, приветствие. Проверка присутствующих, рапорт дежурного. Осмотр внешнего вида учащихся. Объяснение задач урока.	<u>5 минут</u>	Отметить отсутствующих. Обратит внимание на форму одежды.
Просмотр и анализ. Первенства России 12-18лет по спортивной акробатике, 2024 г.	30 минут	Разобрать выступление спортсменов Краснодарского края и ведущих спортсменов России.

<u>Подготовительная часть.</u>	<u>20 минут</u>	
1. Повороты на месте на 45, 90 градусов;	2 минуты	
2. Ходьба: на носках, в полуприседе, в полном приседе;	2 минуты	Положение рук в стороны, на пояс.
3. Бег;	3 минуты	Умеренный темп, правильное дыхание.
4. Комплекс общеразвивающих упражнений:	18 минут	
1. И.П. – основная стойка, руки на пояс.	7 раз	Включить упражнение на развитие гибкости. Поднять голову вверх-назад.
1.1. Подняться на носки, руки вверх.		
1.2. И.П.		
2. И.П.- О.С., руки в стороны	5 раз	Руки держать точно в стороны. В наклоне - ноги не сгибать.
2.1. Два рывка руками назад		
2.2. Наклон туловища вперед прогнувшись		
2.3. И.П.	по 5 раз	
3. И.П.- тоже.		
3.1. Наклон вправо, руки вверх.		Не наклоняться вперед.
3.2. И.П.		
3.3. Наклон влево, руки вверх.	5 раз	
4. И.П. – тоже.		
4.1. Мах правой ногой вперед, руки в стороны.	5 раз	Корпус держать ровно, не приседать.
4.2. И.П.		
4.3. Мах левой ногой вперед, руки в стороны.	5 раз	
4.4. И.П.		
4.5. Мах правой ногой в сторону, руки вперед.	5 раз	Ногу держать прямой, не сгибать.
4.6. И.П.		
4.7. Мах левой ногой в сторону, руки вперед.	5 раз	Левую ногу не сгибать
4.8. И.П.		
5. И.П. – О.С., ноги врозь.		
5.1. Присесть на правую ногу, руки вперед.	5 раз	Правую ногу не сгибать
5.2. И.П.		
5.3. Присесть на левую ногу, руки вперед.	10 раз	
5.4. И.П.		
6. И.П. – сед ноги вместе, руки вверх, наклоны в складку.	10 раз	Наклоняться до касания бедер грудию. Руками тянуться вверх.
7. И.П. – сед ноги врозь		
Наклоны к правой, левой ноге, вперед.	5 раз	
8. И.П.- стоя на коленях, руки в стороны.		
8.1. Наклон назад прогнувшись	10 раз	Корпус держать ровно
8.2. И.П.	5 раз	
9. И.П.-О.С.		
9.1. Прыжки вверх, ноги вместе		Прыгать максимально вверх.

<p>9.2. Прыжки вверх с поворотом на 360 градусов. 10. Упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Вдох через нос</p>
<p><u>Основная часть.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельная подготовка балансowych элементов 2. Самостоятельная подготовка динамических элементов 3. Подготовка индивидуальных элементов 4. Сделать комбинированное упражнение без музыкального сопровождения 5. Обучение техники «Дыхания шариком» Закрывать глаза и представить перед собой легкий теннисный шарик. Вдох-шарик медленно и плавно поднимается от центра живота к горлу Выдох-шарик плавно опускается вниз 6. Выполнение комбинированного упражнения на оценку 	<p><u>60 минут</u></p> <p>15мин</p> <p>15мин</p> <p>5мин</p> <p>3мин</p> <p>7мин</p> <p>15мин</p>	<p>фиксировать 3сек.</p> <p>Следить за амплитудой и приземлениями</p> <p>Выполнять синхронно</p> <p>Следить за техникой исполнения</p> <p>Когда тревожимся или боимся, шарик либо замирает на одном месте, либо движется скачками. Стараемся двигать его плавно, ритмично.</p> <p>Перед выходом на ковер выполнить технику «Дыхание шарика»</p>
<p><u>Заключительная часть.</u> Упражнения общей физической подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.П. – лежа на спине (груз по 0,5 на ноги) 1-Поднять туловище и ноги вверх 2-И.П. 2.И.П. – лежа на животе руки вверх с грузом 1кг 1- прогнуться руки вверх 2-И.П. 3.И.П. – упор лежа на гимнастических скамейках 3.1. Сгибание - Разгибание рук 4. И.П.- стойка ноги врозь, гриф 8 кг. на плечах Сгибание - разгибание ног 5. Построение. Подведение итогов. Задание на дом. 	<p><u>20 минут</u></p> <p>20 раз*3</p> <p>20 раз.*3</p> <p>10 раз *3</p> <p>15раз*3</p> <p>5 мин.</p>	<p>Выполнять в быстром темпе. Руками касаться пальцев ног.</p> <p>Руки отводить за голову.</p> <p>Спину не прогибать, грудь опускать ниже скамеек.</p> <p>Следить за правильной постановкой ног</p> <p>Провести анализ оценок за комбинированное упражнение. Посмотреть фильм: «Лёд 3»</p>

