

План – конспект занятия по спортивной акробатике

Тренер-преподаватель :Гайдарова Нина Александровна

Образовательное учреждение МБОУ ДО ССШ №1

Место : спортивный зал ул.Красноармейская 72

Инвентарь: гимнастические маты, колонка USB,

Группа НП-1

Тип занятия :комплексное

Цели и задачи:

1.Обучение кувырку вперед в шпагат, повторение кувырка вперед в сед ноги вместе, парно-групповая работа.

2.Развитие чувства пространства

3.Воспитание силы воли, дисциплинированности, умения работать в составе.

Методы: словесный, наглядный, повторный, фронтальный.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Построение в шеренгу , объяснение задач занятия	1	Все упражнения в ходьбе выполняются с ровной спиной и правильной постановкой стопы . Бег выполняем на передней стороне стопы. Обращаем внимание на четкое положение рук при выполнении заданий.
	Общая физическая подготовка:	3	
	1.Разминка в ходьбе и беге		
	-ходьба	1/4 круга	
	-ходьба на носках	1/4 круга	
	-ходьба в полуприсяде на носках	1/4 круга	
	-ходьба в присяде	1/4 круга	
	-ходьба перекатом с пятки на носок	1/4 круга	
	-Ходьба с наклоном на каждый шаг с касанием пола обеими руками.	1/4 круга	
	-Бег	1/2 круга	
	-приставные шаги , правым и левым боком	1/2 круга	
	-бег с высоким подниманием бедра	1/2 круга	
	-бег с выносом прямых ног вперед	1/2 круга	
	-бег с захлестом голени	1/2 круга	
	-бег с выносом прямых ног назад	1/2 круга	
	-шаг галоп, правой и левой ногой	1/2 круга	
	-шаг польки	1/2 круга	
	-подскок		
	Бег с заданием	1 круг	

основная	Кувырки вперёд	10-15 раз	Особое внимание уделяем постановке головы на поверхность. Ноги вместе, спина прямая. Упражнения выполняются с наибольшей амплитудой 3, 2 юношеские разряды. Спец.требования. Приложение №1
	Кувырки вперёд в сед ноги вместе	10-15 раз	
	Подготовительные упражнения к кувырке вперед в шпагат		
	Кувырок вперед в складку ноги врозь Выполнение кувырка вперед в шпагат.	10-15раз 10-15раз	
	Парно-групповая работа	10	
	Растяжка		
	И.п сидя на полу ноги вместе наклоны к прямым ногам, зафиксировать на 30 сек	10 1 1	
	И.п. сидя на полу ноги врозь наклоны к ногам , зафиксировать на 30 сек -шпагат на правую ногу	1	
	Шпагат на левую ногу Продольный шпагат		
	Комплекс упражнений на развитие чувства пространства		Приложение №2
Заключительная	Подведение итогов	3мин	

Приложение № 1

[illegible]

Приложение №2

Комплекс прыжковых парных упражнений для детей 6-7 лет

Содержание	дозировка	ОМУ
I И.П. –руки на пояс 1- Прыжком стойка ноги врозь 2- Прыжком И.П.	8-10 раз	Спина прямая взгляд вперед
II И.П. руки на пояс 1-прыжком стойка ноги врозь левой 2-смена положения	8-10 раз	Спина прямая взгляд вперед
III И.П.- упор присев 1- перекаат назад 2- перекаатом вперед упор присев	8-10 раз	Взгляд вперед, в группировке руки обхватывают колени
IV И.П - упор сидя сзади 1- перекаат назад до касания ногами за головой	8-10 раз	Взгляд вперед, ноги в коленном суставе не сгибать, носки натянуты, касаться пола.