

План-конспект учебно-тренировочного занятия по акробатике.

Спортивно-оздоровительная группа: 2 года обучения (Подготовительная группа)

Дата: 27.04.2021г.

Тема: «Совершенствование акробатических элементов»

Тип: совершенствование.

Место проведения: МБДОУ Детский сад «Золотой ключик», спортзал №16

Цель: формирование навыков техники выполнения акробатических элементов, по средствам специальных упражнений.

Задачи:

Образовательная:

-закреплять технику выполнения акробатических элементов.

Развивающая:

- развить силу, гибкость, координацию движений.

Воспитательная: воспитывать взаимопомощь, решительность.

Оздоровительная:

-укрепление мышц спины, рук и ног.

Формы работы: групповая, фронтальная.

Тип занятия: комбинированный.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, набивные мячи, скакалки, резина, гимнастические скамейки.

Содержание учебно-тренировочного занятия	Дозировка	Методические указания
1.Вводная часть 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия 2.Ходьба по залу (по заданию) -на носках, руки вверх -На пятках руки за голову -на внутренней стопе -На внешней стопе -В полуприсяде -в полном присяде 3. Бег (по заданию) -приставными шагами правым боком (левым) -с высоким подниманием бедра -захлестыванием голени назад -с прямыми ногами вперед. Назад -многоскоки 4. Упражнение на восстановление дыхания 1-2 руки вверх через стороны вдох 3-4 выдох, руки вниз ОРУ (в движении) -И.П.-руки перед грудью согнуты в локтях Два рывка перед грудью и два рывка прямыми -Круговые движения руками вперед, Тоже назад -И.П.-руки на поясе, 1-2 наклон	5 мин 1-2 мин 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 1 кр 1 кр 1 кр 1 кр 4 р бр бр	Обратить внимание на форму, организовать внимание ребят Ладонями во внутрь Спина прямая Руки на пояс Руки к плечам Руки на пояс, спина прямая Руки за голову Бежать на передней части стопы Колени подтягивать к груди Интенсивнее, пятками доставать дот ягодиц Выпрыгивать как можно выше Следить за дыханием Вдох глубже Выдох длиннее Локти и плечи на одном уровне Руки не сгибать, движение по большой амплитуде

туловища влево, на 3-4 вправо	бр	Ноги в коленях не сгибать
-И.П.-руки на поясе пружинистые наклоны вперед, на 1- наклон вперед достать правой рукой правый носок, на 2-и.п, на 3- левой рукой левый носок, на 4- и.п.	бр	
-И.П.- руки вверх на 1- мах ногой вверх правой ногой достать правую руку, на 2-и.п., на 3-мах левой ногой, достать левой ногой, левую руку	бр бр	Ноги в коленях не сгибать, соблюдать дистанцию
-Прыжки на 1-2.на левой ноге, на 3-4 на правой ноге	бр	
2. Основная часть	20 мин	
1. Подводящие упражнения на растяжку к шпагату		Стоя у стены, махи как можно резче, носочек от себя, ноги в коленях не сгибать, соблюдать дистанцию.
-махи левой ногой в сторону	8 р	
-тоже правой ногой	8 р	
-назад левой ногой	8 р	
-тоже правой ногой	9 р	
2. Сед в позу «бабочки» наклоны вперед, на 1-2-3 пружинистые наклоны вперед. На 4- зафиксировать наклон	5-6 р 5-6 р 5-6 р	Стопы соединить, подтянуть ближе к себе.
3. Сед ноги врозь		
-на 1-2 наклон к левой ноге		Ноги врозь, как можно шире в коленях не сгибать, носочки от себя.
-на 3-4 наклон к правой ноге		
-На 5-6 наклон вперед		
4. Шпагаты		Ноги в коленях не сгибать, носочки от себя Скольжение вперед и назад
-на левую ногу	30 сек	
-на правую	30 сек	
-поперечный	30 сек	
5. Мосты		Пружинистые движения вниз Пятки от пола не отрывать Смотреть на руки
-из положения стоя на коленях	2-3 р	
-из положения лежа на спине	2-3 р	
6. Стойки		Ноги не сгибать, носочки вверх, смотреть на кисти рук, не подавать плечи вперед, стойки фиксировать не менее 3 секунд
-прогнувшись	5 р	
-на голове согнув ноги	3 р	
-на лопатках	5 р	
Простые элементы акробатики:		Ноги не сгибать, тело зафиксировать. Руки ,ноги вверх, в спине прогнуться. Стараться коснуться носочками головы.
- рыбка	3-5р	
- колечко	3-5р	
- лягушка	3-5р	
7. Прыжки		Ноги вместе, руки не сгибать Колени подтянуть к груди Во время отталкивания колени выпрямлять, ноги натягивать Тело параллельно полу Ноги в коленях не сгибать Мах руками вверх
-выпрямившись		
-в группировке		
- выпрыгивание из упора присев		
8. ОФП		
-поднимание туловища лежа на спине.		
-складка к прямым ногам вперед	5-6 р	
-запрыгивание на гимнастическую скамейку с двух на две	5-6 р 5-6 р	

<p>3. Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение 2. Подведение итогов. 3. Контроль знаний: Какие упражнения вы сегодня выполняли? - Что такое гибкость? -Для чего нужно развивать гибкость? - Какие упражнения для развития гибкости вы знаете? <p>Игра на внимание.</p> <p>Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленная группа. На занятии была хорошая дисциплина. Теперь вам надо подойти к этим цветным мячикам и наклеить на корзину -красный мячик-вам все понравилось, все получилось -синий мячик -у вас не получилось, но в основном все прошло хорошо -зеленый мячик-вы испытали трудности, некоторые элементы не получились.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Домашнее задание Упражнения на растяжку (шпагат, складочка, бабочка и.т.д.) 5. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «До свидания» <p>Выход из зала.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Дети совместно с тренером оценивают свою работу во время занятий. Находят свои минусы и плюсы.</p> <p>Рефлексия Оценивают себя сами.</p>
---	--------------	---