

### План-конспект тренировочного занятия по прыжкам на акробатической дорожке НП-3 года обучения

**Цель:** формирование навыков техники переворот назад на месте (Фляк), по средствам специальных упражнений.

**Задачи:**

**Образовательная:** закреплять технику переворот вперед на одну, технику переворот назад («фляк») с места.

**Развивающая:** развить силу, гибкость, координацию движений.

**Воспитательная:** воспитывать взаимопомощь, решительность.

**Оздоровительная:** укрепление мышц спины, рук и ног.

**Формы работы:** групповая, фронтальная тренировка.

**Тип занятия:** комбинированный.

**Оборудование и инвентарь:** акробатическая дорожка, гимнастические маты, гимнастический мостик, куб (высокие маты).

**Место проведения:** МБОУ ТСОШ №3, спортзал № 213

**Дата проведения:** 07.04.2023г.

Часть урока	Содержание	Дозиров-ка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	1. Построение и сообщение задач занятия	1 мин.	Задачи сообщить в доступной форме. Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	-с высоким подниманием бедра, руки в стороны.	4 мин.	Из глубокого приседа. Тянуть носки.
	4. Ходьба.	по 1к. 5к. 1к.	Темп средний, соблюдать среднюю скорость бега, дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию. Бег спиной вперед смотреть через плечо. Бег с ускорением выполнить в максимальном темпе. Дышать равномерно, дыхание не задерживать.
	- наклоны вперед до касания пола руками.		
	а) упражнения в движении на дорожке: - И.п. – стойка ноги вместе: прыжки на двух ногах; - И.п. – то же: прыжки на правой (левой) ноге; - И.п. – то же: прыжки вверх в «группировке»; - И.п. – упор присев, выпрыгивание вверх; - И.п. – то же: прыжки в присядке; - И.п. – упор лежа: прыжки вперед-вверх в упоре лежа;	6 мин. по 1 дорожке 22мин. по 20 счетов 10 счетов 20 раз по 5 счетов	Выполнить поочередно, соблюдать дистанцию. Группировку брать плотно, руки поднимать вверх. Спина прямая, ошибки исправлять индивидуально. Положение тело прямое. Кувьрки выполнить поочередно, обратить

	<p>-И.п.- лежа на спине: мост ходьба вперед;  - И.п. – упор присев: кувырки вперед в группировке;  - И.п. – то же: кувырки назад.  <i>б) упражнения на месте на дорожке:</i>  - И.п. – сед ноги врозь: наклоны;  - И.п.- сед ноги вместе: наклоны  - «шпагаты» на правую, левую, поперечный;  - И.п. –сед ноги врозь: угол;  -И.п.- лежа на спине: мост  - И.п.- стойка ноги на ширине: мост;  - И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны: упражнение «ласточка»;  - И.п. – лежа на спине: упражнение стойка на лопатках;  - И.п.- упор присев: стойка на голове.  <i>в) портер:</i>  -И.п.- стойка ноги вместе, руки вверх: стойка на руках;  - И.п то же: «колесо»; (описание)  - И.п то же: «рондат». (описание)</p>	<p>20 раз  20 раз</p>	<p>внимания на плотную группировку.  Наклоны глубже, колени не сгибать, носки тянуть.  Шпагаты выполнить одновременно, удерживая положения шпагата. Ноги прямые, стараться поднять выше. Выполнить подсчет, одновременно.    Упражнения на координацию стараться выполнять точно, удерживая равновесия. Ошибки исправлять индивидуально. Добиться точного выполнения упражнений.  Многократное выполнение, обратить внимание на толчок рук и ног.</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	<p><u>5. Переворот вперед.</u>  Описание техники: выполняется с разбега, наклоняясь вперед руки ставятся на расстоянии шага, от толчковой ноги на ширине плеч. Махом одной ноги и толчком другой выполнить прыжок на руки, ноги широко разведены вперед и назад в положении близко к шпагату, следует прогнуться в спине. На приземление ставится сначала маховая, затем толчковая нога, руки вверх.  А) Переворот с помощью (описание)  Б) Переворот без помощи. (описание)</p>		<p>Обратить внимания на постановку рук, положения тела и ног. Страховать сбоку. Ошибки исправлять индивидуально. Выполнить подводящие упражнения : махи ногами; стойку на руках у стены и без; «колесо»; «мост»; поворот с помощью тренера и без помощи (самостоятельно).</p>
	<p><u>6. Переворот назад («фляк») с помощью.</u>  Описание техники: выполняется с места, представляет собой соединение двух курбетных движений. Исполнитель отводит руки назад, теряет равновесие назад, начинает движение плечевым поясом назад с</p>		<p>К показу привлечь ученика, группу расположить сбоку. Обратить внимания на наиболее часто встречающиеся ошибки, связанные с</p>

	<p>последовательным разгибанием туловища, ног и махового движения рук. К моменту завершения толчка ногами руки обгоняют плечи и голову и завершают мах, способствуют пригибанию тела. Постановка рук должна быть близкой к вертикали. Далее курбет – прыжок с рук на ноги.</p> <p><u>Подводящие упражнения:</u></p> <p>А) упражнение «курбет»; (описание)</p> <p>Б) прыжок назад на спину с места на куб;</p> <p>В) «фляк» с гимнастического мостика броском под ступни партнера, сидящего на полу;</p> <p>Г) «фляк» с места (с помощью).</p>		<p>преждевременным отведением головы назад, также курбет с опозданием – из-за чего акробат приземляется на одну ногу или в упор на колени. Выполнить по показу, к показу привлечь ученика, показ в профиль. Выполнить прыжок многократно. «Фляк» с мостика выполнить поочередно, занимающийся помогает выполнить толчок ног, держась за стопы. Обеспечить страховку.</p>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	- запрыгивание на дорожку, «пистолеты», прямые ноги за голову.		<p>Занимающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания. Самоконтроль за правильностью выполнения упражнений.</p>
	<u>8. Подведение урока</u>		<p>Занимающиеся совместно с тренером оценивают свою работу во время занятия. Находят свои минусы и плюсы в своей деятельности во время занятия.</p>
	<u>9. Домашнее задание</u>		<p>Упражнения на растяжку и по выбору упражнения для физической подготовленности.</p>