План-конспект по спортивной акробатики

«Тренировка, направленная на развитие гибкости»

Контингент воспитанников: девочки оздоровительной группы СОГ.

Форма проведения: групповая.

Тип занятия: смешанный.

Цели занятия:

Направить все усилие на повышение эластичности и тонуса мышц спины (развитие гибкости)

Задачи занятия:

1.Обучить правильному технике выполнению «мостика»

2.Повысить эластичность и тонус мышц

3. Приобретение грации, пластичности, выразительности движений

Продолжительность занятия: 90 минут.

Содержание занятия

Методические указания

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: построение, проверка присутствующих. Вопросы безопасного поведения в спортивном зале. Сообщение задач данного занятия. 5 мин.

Настроить детей на предстоящую работу. Создать атмосферу, комфортную для проведения занятия.

2.ПОДГОТОИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Разминка (движения выполняются по кругу):

Бег по кругу

Бег с за хлёстом голени назад (руки за спиной)

«Подскоки», противоположная рука вперед, одноименная в сторону

Бег приставным шагом по переменно в одну сторону и в другую

Бег на полупальцах руки на талии

Ходьба на полупальцах, руки на талии

Ходьба на пятках, руки за голову)

Ходьба с захлестом голени назад, (руки в замок сзади)

пружинка», руки на талии

Ходьба с носка, руками движение вверх-вниз. Восстановить дыхание.

Построить детей в 3 колонны

Наклоны головы (влево, вправо, вперёд и назад) руки на поясе

Круговые движения головы

(руки на поясе)

Круговые движения плечами (кисти рук на плечах)

Рывки руками (руки перед грудью) на счет 3-4 руки в стороны с поворотом корпуса

Рывки руками (правая рука вверху левая в низу на счет 3-4 поменять руки)

Наклоны туловищем (в право, влево, в перед и назад)

Круговые движения туловищем

Сед (исходное положение руки в верху) ноги вместе «складка»

Сед (исходное положение руки в упоре за спиной) ноги врозь. Наклоны к каждой ноге и в середину

Поперечный шпагат наклон в середину (2 подхода)

Упражнение «Лягушка»

(2 подхода)

Разминаем стопы

Сед опора руками за спиной. Натягивание и сокращение стоп

Поочерёдное натягивание и сокращение стопы

Круговое движение стопами

Упражнение «бабочка» сокращённой стопой и натянутой поочерёдно.

Сед на подъемах (2 подхода)

Сед на подъемах переход в складку

Упражнение на разогрев мышц спины

Упражнение «кошечка»

Упражнение «кошечка и забор»

Упражнение «рыбка» (лёжа на животе, прогнуться назад, ноги вмести, упор руками впереди корпуса). (3 подхода)

Упражнение «корзиночка» (3 подхода)

Во время бега следить за дыханием, оно должно быть равномерным, спокойным

Стараться носком дотянуться до копчика

Следить за расстоянием между гимнастками во избежание травм.

Следить за интенсивностью движений, натянутостью стоп и коленей, правильной постановкой корпуса и рук.

Следить за натянутостью ног, и постановкой корпуса, за фиксацией рук на талии.

Следить за правильностью выполнения.

Стараться носком дотянуться до копчика

Следить за постановкой корпуса, правильным положением рук и ног, натянутостью ног, высотой прыжка

Следить за правильным выполнением движений

Натянутые колени, следить за постановкой корпуса

Натянутые колени

Колени натянутые, ноги чуть шире плеч, руки на поясе, прогиб в спине

Колени и носок натянут, при исходном положении и наклонах спина прямая

Колени и носок натянуты

Носок натянут, спина прямая, плечи опущены

Колени и пятки вместе, спина прямая.

Следить за правильной постановкой корпуса, ноги должны быть «склеены», вес тела на пальцах ног

Ноги вместе, при прогибе плечи опущены

Ноги вместе, при прогибе плечи опущены

Ноги вместе, плечи опущены, бедра прижаты к полу

Носки натянуты, плечи опущены

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «лодочка». Лежа на животе поднимаем одновременно руки и ноги раскачиваясь

Лежа на животе, упор на локтях, махи ног (поочерёдно).

Лежа на животе, махи ног в кольцо (поочерёдно).

Лежа на животе, махи ног в кольцо, удержание (поочерёдно).

Стойка на коленях прогиб назад касание руками пола

Мостик из положения лёжа (5 повторений)

Мостик на предплечьях раскачивание). (5 повторений)

Мостик из положения стоя

Мостик «складка»

Отдых 5 мин

Следить за натянутостью рук, коленей и носка.

Следить за тем, чтобы плечи были опущенные, колено и носки натянуты

Следить за тем, чтобы плечи были опущены, носок натянут.

Следить за руками, чтобы голова тянулась к пояснице

Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице, локти были натянуты.

Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице.

Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице.

Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице, колени были напряжены и натянуты

4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Построение подведение итогов занятия: с указанием ошибок и рассмотрением способов их исправления; с поощрением наиболее старательных ребят. Организационные вопросы. Организованный выход из зала.

Отметить работу наиболее старательных воспитанников.