**План-конспект тренировочного занятия по прыжкам на батуте учебно-тренировочной группы первого 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:** НГ МОАУ ДОД СДЮСШОР «Сибиряк».

**Дата проведения:** 07.02.2014г.

**Вставь игру и описание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозиров-ка** | **ОМУ** |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 1. Построение и сообщение задач занятия | 1мин. | Задачи сообщить в доступной форме. Обратить внимание на внешний вид занимающихся. |
| 2. Ходьба:  -на носках, руки в стороны;  -на пятках, руки за спиной;  -в полу-приседе, руки за голову;  -в полном приседе, руки назад;  -прыжками;  -с высоким подниманием бедра, руки в стороны. | 4 мин. | Руки вытянуть, колени прямые  Спина прямая  Соединять лопатки  Из глубокого приседа. Тянуть носки. |
| 3. Бег:  - обычный;  - подскоки;  - приставные правым и левым боком;  - со сменой направления;  - с ускорением  -с поворотом на 3600.  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. |
| 5. Разминка на месте:  Повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, в стороны.  2) Круговые вращения головой.  3) Поднимание плеч вверх-вниз, поочередно одним и другим плечом.  4) И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс:  - наклоны туловища вперед с прогибом;  - наклоны туловища в стороны;  - наклоны вперед до касания пола руками. |  |  |
| 5. Специальные упражнения:  *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;  -И.п.- лежа на спине: мост ходьба вперед;  - И.п. – упор присев: кувырки вперед в группировке;  - И.п. – то же: кувырки назад.  *б) упражнения на месте на дорожке:*  - 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.  *в) портер:*  -И.п.- стойка ноги вместе, руки вверх: стойка на руках;  - И.п то же: «колесо»; (описание)  - И.п то же: «рондат». (описание) | 6 мин.  по 1 дорожке  22мин.  по 20 счетов  10 счетов  20 раз  по 5 счетов  20 раз  20 раз | Выполнить поочередно, соблюдать дистанцию.  Группировку брать плотно, руки поднимать вверх.  Спина прямая, ошибки исправлять индивидуально. Положение тело прямое.  Кувырки выполнить поочередно, обратить 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 выполнить точно, удерживая равновесия. Ошибки исправлять индивидуально. Добиться точного выполнения упражнений.  Многократное выполнение, обратить внимание на толчок рук и ног. |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | 5. Переворот вперед.  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) |  | 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»; переворот с помощью тренера и без помощи (самостоятельно). |
| 6. Переворот назад («фляк») с помощью.  Описание техники: выполняется с места, представляет собой соединение двух курбетных движений. Исполнитель отводит руки назад, теряет равновесие назад, начинает движение плечевым поясом назад с 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.  Подводящие упражнения:  А) упражнение «курбет»; (описание)  Б) прыжок назад на спину с места на куб;  В) «фляк» с гимнастического мостика броском под ступни партнера, сидящего на полу;  Г) «фляк» с места (с помощью). |  | К показу привлечь ученика, группу расположить сбоку. Обратить внимания на наиболее часто встречающиеся ошибки, связанные с 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. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 7. ОФП  (по методу пяти минутка свободы):  -отжимание из положения упор присев;  - складка к прямым ногам вперед;  - из упора присев выпрыгивание вверх;  -чередование прыжков упор присев -упор лежа;  -из положения виса на гимнастической стене, подъем прямых ног;  - запрыгивание на дорожку, «пистолеты», прямые ноги за голову. |  | Занимающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания.  Самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |
| 8. Подведение урока |  | Занимающиеся совместно с тренером оценивают свою работу во время занятия. Находят свои минусы и плюсы в своей деятельности во время занятия. |
| 9. Домашнее задание |  | Упражнения на растяжку и по выбору упражнения для физической подготовленности. |