**ПЛАН-КОНСПЕКТ НП ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

 Тема занятия: Парная акробатика. Упражнения с предметами.

Цель: Овладение техникой акробатических упражнений.

Задачи:

1. Изучение имитации парных упражнений.

2. Развивать координацию движений.

3. Развитие силы мышц рук, ног и туловища

Место проведения: домашние условия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержания** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| подготовительная часть | Бег на месте или с продвижениемПрыжки – столбикиПрыжки в группировкеПрыжки вверх из приседаМахи ногами вперед, назад, и в сторону до шпагата, стоя у опорыВзять в руки палку (или полотенце), руки на ширине плеч или шире (но не слишком широко). Поднимать прямые руки вверх над головой и опускать назад за спину до касания ног. При выполнении упражнения должно быть слегка больно.Наклоны сидя, ноги вместеШпагат: правый, левый, поперечный.Мост. | 3 мин 2 серии по20 прыжков 2 серии по20 прыжков 2 серии по20 прыжковпо 30 раз на каждую ногу10 раз 20 разтянемся 5 мин3 мин | Следить за дыханием.Выполнять с максимальной амплитудой. |
| Основная частьЗаключительная часть | Работа «Верхнего»:- стойка на руках без стены (можно со страховкой)- стойка на голове силой из упора лёжа (держать)- упор углом, ноги вместе, пятки ног над возвышнностью 15-20 см.Работа «Нижнего»:- Балансирование предмета на прямой руке. - в стойке правая нога вперёд, левая назад и удерживая предмет на согнутой руке, повороты вправо и влево на 180\* 1. И.П. лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки за головой. Приподнять голову, плечи и пятки вверх на 10 см. Из этого положения, сгибая правую ногу, скрестным движением коснуться правым коленом левого локтя и тоже левым коленом правого локтя.2.Упор лёжа – упор присев – прыжок вверх – упор присев. Связку выполнять без остановки 10 раз.3.«Лодочка» лежа на животе, с поочерёдным подниманием ног вверх (движения пловца).4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги вместе в положение наклон, ноги врозь в быстром темпе.5. Отжимания в упоре лёжа.6. Планка на локтях.7. Планка на локтях, правая рука вперед (рука – продолжение туловищато же на другую руку. | Настаиваем 100 сек10 раз по 5 сек10 раз по 5 сек10 раз по 10 секна каждую руку10 развправо-влево это раз2 серии по 20 раз вправо-влево это раз2 серии3 раза по 30 сек20 раз2 серии по 20 раз2 раза по 1 мин2 раза по 30 секна каждую | Использовать помощь и страховку.стопы от пола не отрыватьВыполнять в быстром темпе.Выпрямлять ноги в прыжке.Не опускать плечи на пол.Ноги не сгибать, тянуть носочки.Спина прямая. |