**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте:   - наклоны вперёд, влево, вправо;  - махи ногами вперёд, назад, в левую и правую стороны;  - поднимание на носки.   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:   - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Отжимания (30 раз).  3. Приседания (30 раз).  4. «Планка» (упор лёжа 3х30 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на лопатках (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Спина прямая, локти прижимаем к туловищу.  Колени вместе, спина прямая.  Ноги, руки прямые. Спина не прогибается.  Спина прямая, плечи развёрнутые.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте:  - поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны (24 раза);  - упор присев, упор стоя согнувшись (16 раз);  - упор присев, упор лежа (16 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь (24 раза);  - на левой и правой ноге;  - со сменой ног (24 раза).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Руки выше. Локти прямые.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (1 мин.);  - шпагат на правую ногу (1 мин.);  2. Махи ногами в стороны (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (30 раз).  4. «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (15 раз);  - на правую (15 раз);  6. Стойка на голове и руках (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа, махи ногами в мостике по (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Спина прямая, руки в стороны, нога максимально вверх.  Колени вместе, руки за голову.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Стойка выполняется возле стены. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (20 раз);  - ноги врозь (20 раз);  - «Бабочка» (20 раз).  2. Прыжки на скакалке (50раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. После прыжков восстановление дыхания. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ НП ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Тема занятия: Совершенствование техники кувырка вперед.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в присяди;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х30 сек.);  - на животе (3х30 сек.);  2. Перекаты в группировке (30 раз).  3. Перекаты в стойку на лопатках (30 раз).  4. Кувырок вперед в группировке (20 раз).  5. Кувырок вперед на прямые ноги:  - ноги вместе (15 раз);  - ноги врозь (15 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения лёжа (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени прижимаем к плечам.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая. Не забываем про группировку.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты:  - на правую ногу (50 раз);  - на левую ногу (50 раз);  - поперечный (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |