**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 мин13 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 мин13 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 мин13 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. |