**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Для группы: прыжки на батуте (АКД) группа НП.**

**Дата проведения занятия: 13понедельник**

**Задачи занятия: Развитие гибкости.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/ппп | **Части занятия, их продолжительность и содержание** | **дозировка**  время t. | **Организационно-методические указания** |
| 1 | **Вводная часть.** |  |  |
| 2 | **Подготовительная часть** | **15 М** | Движение по кругу  руки в стороны; |
| 1.1 | 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. |  |
| 1.2 | -на носках, руки в стороны;  -на пятках, руки за спиной;  - | 2м |
| 1.3 | -в полуприседе, руки за голову; | 2м | Спина прямая |
| 1.4 | -в полном приседе, руки назад; | 2м |  |
|  | -прыжками; | 2м |  |
| 1.5 | -с высоким подниманием бедра, руки в стороны. | 2м |  |
| 1.6 | Бег:  - обычный;  - подскоки;  - приставные шаги правым и левым боком;  - со сменой направления; | 5м | Движение по кругу |
| 3 | **Основная часть.** | **30 М** |  |
|  | Специальные упражнения: |  |  |
|  | перекат в группировке | 5м | И.п- группировка |
|  | Кувырок вперёд: в группировке | 5м |  |
|  | Кувырок назад: в группировке | 5м |  |
|  | Стойка на голове (с согнутыми ногами) | 5м |  |
|  | Стойка на руках возле стены | 5м |  |
|  | Колесо | 5м |  |  |
| 4 | **Заключительная часть**  ОФП | **10 м** |  |  |
|  | ( упражнения по выбору): |  | Задание выполняется  по 20 раз 3 подхода |  |
|  | отжимание из положения упор лёжа; |  |  |
|  | - из упора присев выпрыгивание вверх; |  |  |  |
|  | планка; лодочка |  |  |  |
|  | подъем прямых ног; |  |  |
|  | Занимающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания. |  |  |
|  | выполнения заданных заданий |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Для группы: прыжки на батуте (АКД) группа НП.**

**Дата проведения занятия:15 СРЕДА**

**Задачи занятия: Развитие гибкости.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/ппп | **Части занятия, их продолжительность и содержание** | **дозировка**  время t. | **Организационно-методические указания** |
| 1 | **Вводная часть.** |  |  |
| 2 | **Подготовительная часть** | **15М** | Движение по кругу |
| 1.1 | Ходьба: | 2м |  |
| 1.2 | -на носках, руки в стороны;  -на пятках, руки за спиной; | 2м |  |
| 1.3 | -на пятках, руки за спиной;    . | 2м |  |
| 1.4 | -в полуприседе, руки за голову; | 2м |  |
| 1.5 | -в полном приседе, руки назад; | 2м |  |
|  | -прыжками; |  |  |
| 1.6 | -с высоким подниманием бедра, руки в стороны. |  |  |
| 1.7 | Бег:  - обычный;  - подскоки;  - приставные правым и левым боком;  - со сменой направления; | 5м | Движение по кругу |
| 1.8 | - обычный; |  |  |
| 1.9 | - приставные шаги правым и левым боком |  | Руки на поясе |
| 1.10 | -Бег с высоким подниманием бедра |  | Спина прямая |
| 3 | **Основная часть.** | **30М** |  |
| 3.1 | Специальные упражнения: |  |  |
|  | Кувырки вперёд :в группировке | 5м | И.п - группировка |
|  | Стойка на руках перекат в кувырок вперед | 5м |  |
|  | Кувырок назад | 5м |  |
|  | Кувырок назад согнувшись | 5м |  |
|  | И.п. – стойка ноги вместе наклон вперед перекат | 5м |  |
|  | назад согнувшись.И,П |  |  |  |
| 4 | -Колесо | 5м |  |  |
| 5 | **Заключительная часть**  ОФП | **10 м** |  |  |
|  | (упражнения по выбору): |  |  |  |
|  | -отжимание из положения упор лёжа; |  | Задание выполняется  по20 раз 3 подхода. |  |
|  | - из упора присев выпрыгивание вверх; |  |  |
|  | -планка; «лодочка» |  |  |  |
|  | -подъем прямых ног; |  |  |
|  | Занимающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания. |  |  |
|  | выполнения заданий. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Для группы: прыжки на батуте (АКД) группа НП.**

**Дата проведения занятия 16 ПЯТНИЦА**

**Задачи занятия: Развитие гибкости.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/ппп | **Части занятия, их продолжительность и содержание** | **дозировка**  время t. | **Организационно-методические указания** |
| 1 | **Вводная часть.** |  |  |
| 2 | **Подготовительная часть** | **15М** | Движение по кругу |
| 1.1 | 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. |  |  |
| 1.2 | -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.  -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. | 2м |  |
| 1.3 | -на пятках, руки за спиной;  -на пятках, руки за спиной; | 2м |  |
| 1.4 | -в полуприседе, руки за голову; | 2м |  |
| 1.5 | -в полном приседе, руки назад; | 2м |  |
|  | -прыжками; |  |  |
| 1.6 | -с высоким подниманием бедра, руки в стороны. | 2м |  |
|  | стороны |  |  |
| 1.7 | Бег:  - обычный;  - подскоки;  - приставные правым и левым боком;  - со сменой направления; | 5м | Движение на месте |
| 1.8 | - обычный; |  |  |
| 1.9 | - приставные шаги правым и левым боком |  |  |
| 1.10 | -Бег с высоким подниманием бедра на месте |  |  |
| 3 | **Основная часть.** | **30М** |  |
| 3.1 | Специальные упражнения: |  |  |
| 3.2 | - И.п. – стойка ноги вместе: прыжки на двух ногах; | 3м | спина прямая |
| 3.3 | - И.п. – то же: прыжки на правой (левой) ноге; | 3м |  |
| 3.4 | И.п. – то же: прыжки вверх в «группировке»; | 3м | Положение тела- прямое. |
| 3.5 | - И.п. – упор присев, выпрыгивание вверх; | 3м |  |
| 3.6 | - И.п. – то же: прыжки в присяди;  - И.п. – упор лежа: прыжки вперед-вверх в упоре лежа; | 3м |  |
| 3.7 | Стойка на руках возле стены | 10 м |  |
| 3.8 | -Колесо | 5м |  |  |
| 4 | **Заключительная часть растяжка** | **10 м** |  |  |
| 4.1 | - И.п. – сед ноги врозь: наклоны; |  | Упражнения на координацию стараться выполнить точно,  удерживая равновесие. |  |
| 4.2 | - И.п.- сед ноги вместе: наклоны |  |  |
| 4.3 | - «шпагаты» на правую, левую, поперечный; |  |  |
| 4.4 | -И.п.- лежа на спине: мост |  |  |
| 4.5 | - И.п. – лежа на спине: упражнение стойка на лопатках; |  |
| 4.6 | шпагаты на правую, левую, поперечный |  |