**План-конспект тренировочного занятия для занимающихся группы НП.**

**Тема урока:** Повторение самостраховки вперёд и назад, с партнёром и без партнёра в домашних условиях.

Интенсивность: умеренная

**Задачи тренировки (цель**):

1.Повторить самостраховку назад и вперёд, с партнёром и без партнёра

2.Развитие у учащихся общей силовой выносливости: в частности мышц рук и ног в тренировочном процессе.

3. Воспитать дисциплинированность.

**Метод проведения**: фронтальный, индивидуальный

**Место проведения:** домашние условия (комната или двор).

**Инвентарь**: гимнастические коврики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Частные задачи | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| 1Вводная часть  5минут | Настроить ребят на тренировку | 1)Видеосвязь;  2)инструктаж по технике безопасности;  3)объявление темы и задачи урока. | 3-5 мин | Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающихся. |
| 2.Подготовительная часть.  15минут | Подготовить функциональные системы организма и опорно двигательный аппарат к выполнению нагрузок. | 1)Ходьба : на носках ,на пятках ,носками внутрь ,носками наружу ,на внутренней и наружный стороне стопы ,в полу приседе ,в полном приседе.  2)бег: на месте или в движении:прямо ,спиной вперед ,приставными шагами (в правую илевую сторону),крестный шаг(в правую и левую сторону)  3)ходьба с дыхательными упражнениями (поднимая руки вверх -вдох ,вниз -выдох)  4)СФУ  1)вращение головой,тазом ,туловищем ,руками(вперед ,назад ,в разные стороны)  2)наклоны в стороны, вперед-,назад  3)выседы на коленях  4)комплекс упражнений на гибкость | 15 минут | Следить за правильным выполнение упражнений |
| 3. Основная часть  60мин.  4.Заключительная часть. | Исключить не правильное выполнение падений.  Подготовить организм к обычной жизни и деятельности. | 1) самостраховка назад без партнёра:учащийся принимает положение группировка (упор присев , подбородок прижат к груди. руки держат колени) , раскачивается и падает назад , подбородок прижат к груди , руки выпрямляются и делают хлопок по ковру ладонями(самастроховку).  2) самостраховка вперёд без партнёра :учащийся садится в упор присев, делая кувырок через правое плечо, хлопок левой руки(тоже самое через левое плечо)  3) Развитие силовой выносливости мышц рук и ног.  Круговой комплекс ОФП :  1) сгибание-разгибание рук в упоре лежа,  2)стойка и ходьба на руках,  3)поднимание туловища,  4)прыжки на скакалке  5)Прыжки вверх из упора присев руки за головой.  1)упражнение на растягивание (наклоны ,шпагат ,мостик на вытянутых руках);  2)подведение итогов занятия;  3)выявление лучших учащихся | 60мину  3 круга  по 12 раз  50пр.  10минут | Контролировать основные принципы самостраховки. Выполнять на коврике. Возвращать к более простым вариантам при ошибках.  При падении назад нельзя падать на кисти, локти.  .  Следить за самочувствием. На усилие делать выдох. |