*Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Арзгирского района Ставропольского края*

(МКУ ДО ДЮСШ )

**Региональный этап Всероссийского конкурса**

**профессионального мастерства педагогов**

**«Мой лучший урок»**

**Автор**: *тренер-преподаватель*

*высшей квалификационной категории*

**Пестов Алексей Николаевич**

с. Арзгир, 2022 г.

**КОНСПЕКТ**

**Учебно-тренировочного занятия по прыжкам на батуте**

**с детьми младшего школьного возраста**

**«Мы, ребята - бравые солдаты!»**

**Аннотация**

Конспект разработан в соответствии с предпрофессиональной программой по прыжкам на батуте и двойном минитрампе ***«Быстрее, выше, сильнее!»***, которая составлена с учётом Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и на основе имеющихся нормативных документов, регламентирующих работу спортивной школы. Занятия по прыжкам на батуте рекомендованы для детей младшего школьного возраста на базовом уровне сложности -1-го,2-го,3-го года обучения (срок обучения – 3 года);

**Форма деятельности с применением батутной подготовки**, позволяет совершенствовать общее укрепление мышечного корсета организма, развивать вестибулярный аппарат и интеллектуальные способности юных прыгунов. Комплексы общеразвивающих упражнений способствуют формированию правильной осанки, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и развитию органов дыхания.

Занятия в спортивной школе направлены на отбор спортивно одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, а также подготовку прыгунов к достижению высоких результатов. Прыжки на батуте способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

В конспекте учебно-тренировочного занятия определены

**Методы:**

Метод словесного воздействия: Разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетов, беседа тренера в индивидуальной и коллективной форме;

Методы смешанного воздействия: Поощрение, наказание; выполнение поручений; моделирование соревновательных ситуаций; психотехнические упражнения; методы аутогенной тренировки и саморегуляции;

**Цели:** Ознакомить детей с правильным приземлением и совершенствовать технику прыжков на батуте. Дать образное представление о правильном приземлении парашютистов.

**Задачи:**

* Ознакомление с техникой приземления в определённую зону;
* Выполнение подводящих упражнений;
* Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

***Образовательные*:** Выявление знаний, умений и навыков детей в гимнастике, повторение ранее изученных упражнений и их совершенствование.

***Воспитательные:*** Воспитание самостоятельности, самооценки и оценки действий товарищей, формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

***Оздоровительные:*** развитие физических качеств и координационных способностей, сохранение и укрепление здоровья.

**Возрастная группа**: младший школьный возраст

**Форма организации:** групповая

**Формы образовательной деятельности:** учебно-тренировочная**,** двигательная, познавательная, коммуникативная

**Количество детей** 14 чел.,

**Оборудование:** маленькие мячи, акробатическая дорожка, батуты, гимнастические скамейки и маты.

**Ожидаемый результат**:

**-** принимают правильное положение тела во время полёта;

- выполняют уверенное приземление в заданную точку;

-оценивают и сравнивают правильность выполнения технических действий товарищей.

**Ход занятия**.

**Тренер:**

- **Здравствуйте, ребята!**

**Сегодня тематическая тренировка в стиле военной подготовки. Давайте представим, что вы - солдаты. А чтобы солдат был сильным, смелым и выносливым, он выполняет физические упражнения. Попробуем все вместе?**

**I. Вводная часть (5 мин.)**

Построение. Сообщение задач занятия.

Разновидности ходьбы - обычная, на носках (руки в верх), на пятках (руки в замке за головой), строевой шаг. Бег обычный, затем, по сигналу, бег «змейкой» с остановками по сигналу, в обратном направлении.

**Методические указания:** Все виды ходьбы и бега выполняются в чередовании с обычным шагом и бегом. Следить за соблюдением дистанции во время ходьбы и бега, за правильным выполнением упражнений.

**II. Основная часть(30 мин.) Тренер:** **Солдаты учатся метать гранаты, представьте, что мячи – это гранаты, выполним интересные упражнения.**

**Комплекс ОРУ с мячами**

**ИП – мяч внизу**, поворот влево – мяч в верх, прямо мяч вниз, то же вправо. 6 раз.

**ИП – ноги на ширине плеч, мяч вверху** - наклоны туловища в лево- вправо. 6 раз.

**ИП – ноги шире плеч, мяч в низу**- 1-2 - сделать наклон к левой ноге, тоже к правой ноге,6 раз.

**ИП – ноги вместе, мяч в низу** - выпад влево, мяч вперед, выпад вправо, мяч вперёд, 6 раз.

**ИП - ноги вместе, руки в стороны мяч в правой руке**- мах левой ногой вперед, передача мяча под ногой в правую руку, тоже правой ногой.6 раз.

**ИП – ОС мяч в низу-** прыжком ноги врозь, мяч вперед**,** 2- прыжком ноги вместе, мяч вверх. 6 раз.

**Методические указания:** дети смотрят и повторяют упражнения за наиболее способным ребёнком.

Тренер: А ещё, солдаты, очень ловко прыгают, кувыркаются, ползают, подтягиваются.

***Повторение акробатических элементов*:**

**Методические указания:** дети смотрят на тренера и повторяют упражнения вместе с ним.

**1 упр. (складка):** сидя на матах, ноги вместе наклон вперед 10 раз.

**2 упр. (ёжик):** перекаты в группировке- 8 раз,

**3 упр. (стойка на лопатках):** перекат в группировке -4 раза

**4 упр.: кувырок вперед**, поворот на 180( сидя в приседе) кувырок - 4 раза,

**5 упр.: ласточка** – кувырок вперёд, сед ноги прямо вперёд- 4 раза

**6 упр.: стоя прыжок с поворотом на 360 гр**.( на месте) 4-6 раз.

**Методические указания:** Во время выполнения упражнений, следить за правильным положением тела и постановкой ног.

методические указания тренера:

* вначале прыжка руки держать вверх, ноги вместе, спину прямо;
* в момент приземления амортизировать полуприседанием, с последующим выпрямлением ног, с одновременным подниманием рук вперёд, вверх, в стороны
* во время вращения руки прижаты к телу;

**Тренер: Разминку выполнили. А сейчас - тренировка парашютистов. (обучение правильному приземлению).**

***Переходим к прыжкам на батуте.***

*прямые прыжки на сетке – соскок на 2-х ногах в зону приземления;*

*прямые прыжки на сетке – соскок на 2-х ногах в зону приземления с группировкой;*

*несколько прыжков в группировке на сетке – соскок на 2-х ногах в зону приземления;*

*прыжки в сед – соскок в группировке на 2-х ногах в зону приземления;*

*прыжки с вращениями 180 градусов, соскок на 2-х ногах в зону приземления;*

*прыжки с вращениями 360 градусов, соскок на 2-х ногах в зону приземления;*

**П/И на батуте- «Задержи нарушителя».** Играют 2 команды детей по 6 человек + 1 ловишка по очереди.

**Методические указания:** **Дети** придумывают название команд,

**тренер** назначает ловишку и объясняет правила игры и задания.

**Ход игры :** перебежки детей одной команды (6 чел.) с одной стороны батута на другую, ловишка осаливает нарушителей, затем то же выполняет вторая команда. Повторить 2 раза.

Подведение итогов игры, определение и поощрение победителей.

**III. Заключительная часть (10 мин.)**

**Тренер: чтобы солдаты были сильными и выносливыми, они выполняют специальные упражнения. Давайте тоже их повторим.**

**Подкачка (**Выполнение упражнений для развития силы).

1. Для мышц рук- отжимания повторить 6 раз,
2. Для мышц брюшного пресса- поднимание туловища лёжа на спине повт. 10 раз,
3. Для мышц спины - поднимание туловища лёжа на животе, руки за головой – 10 раз.

Построение, подведение итогов тренировки и поощрение наиболее активных детей.

**Информационные источники:**

1. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления.-М.,1999,
2. Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физвоспитания. –М., 2000.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка,- М.,2000,
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
5. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
6. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физвоспитания ребёнка. – М., 2001.

**Интернет ресурсы:**

1. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://Lib.sportedu.ru/.

**Самоанализ**

Вкюченные в структуру занятия вводная, основная и заключительная части синхронизированы по времени. Учтены возрастные и психологические особенности детей. Время занятия распределено рационально, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, есть наличие необходимого физкультурного оборудования, соблюдена техника безопасности, отмечается высокая общая и моторная плотность занятия.

Психолого-педагогические условия: выбран демократический стиль общения, использованы приемы мотивации и стимулирования детей, использован двигательный материал с реальным двигательным и социальным опытом детей, а также познавательной сферой их развития.

В содержании занятия использовался знакомый детям двигательный материал, традиционным методом в соответствии с решаемыми задачами. Чередуются разнообразные виды ходьбы и бега и других перемещений. Доступность физической нагрузки и ее дозирование учитывались статистическими и динамическими величинами общей подготовленности.

В течение всего занятия контролировалась техника выполнения упражнений, оказывалась помощь тем, кто затруднялся в правильном выполнении упражнений. Своевременные методические указания способствовали повышению самооценки учащихся и формированию у них устойчивой мотивации к занятиям.

.

Учебно-тренировочное занятие прошло в непринуждённой обстановке. Поставленные задачи выполнены.