План-конспект секционного занятия по спортивной гимнастике для младшей группы(7-12 лет)

Тема: «Соскок на подколенях (брусья)»

Время занятия 1час 30мин

Составила Костюкова К.А. учитель физической культуры

Задачи:

1. Разучить технику соскока на подколенях
2. Учить страховке и самостраховке в процессе выполнения соскока на подколенях.

Материально-техническое оснащение:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия  | Содержания занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная(1 5-20мин) | 1. Построение. Сообщение задач тренировки.
2. Ходьба:

- с носка- на носках- на пятках-перекаты с пятки на носок- «гусиный шаг» 3. Прыжки: -на правой ноге -на левой ноге - ноги вместе - ноги врозь -подскоки с круговым движением рук назад 4. Бег: - на носках -спиной вперед -с изменением направления и скорости - с поворотами вокруг своей осиРазминка:1. И.п. –ноги на ширине плеч руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево( на 1-2, 3-4)
2. И.п. –ноги на ширине плеч руки на поясе. Круговые вращательные движения головой в правую и левую стороны

(на 1-4, 5-8)1. И.п. –ноги на ширине плеч руки на поясе. Круговые вращательные движения

Прямыми руками вперед и назад(на 1-4,5-8)1. И.п. –ноги на ширине плеч руки на поясе. Прогиб назад с пружинкой на 3 счета, на 4 вернуться в и.п.
2. И.п. ноги вместе руки вдоль туловища. На 1-3 счета прижать себя к коленям, на 4 вернуться в и.п.
3. И.п. сед углом с опорой на руки сзади. На 1-2 выполняем упражнение ножницы
4. И.п. лежа на животе. На 1-3 счета держим «лодочку», на 4 и.п.
5. И.п. упор присев. На 1-упор лежа ноги вместе, 2-упор лежа ноги врозь, 3- упор лежа ноги вместе, на 4 – и.п.
 | Ноги по 1-ой позиции, шеренга.Колени прямые носки натянутыРуки вверх ладонями внутрьРуки за голову, локти в стороныРуки в стороныВыполнять через пружынкуРуки на поясе, спина прямая, подбородок не опускатьВыталкивать себя высоко вверх помогая рукамиБесшумно(как мышки)Смотреть через правое плечоПо команде разворот кругом, бег в обратном направлении или ускоренииПоворачиваться в одну и в другую сторонуВ шахматном порядкеЖивоты подтянуты, плечи не подниматьСледить за амплитудойРуки не сгибать в локтях, следить за амплитудой, подбородок не опускатьУдерживать равновесие не сгибая ноги, руки прямые.Лбом касаться коленей, ноги прямые.Носки натянуты, колени выпрямлены, спина не сутулится, подбородок не опускатьПрогнуться в пояснице, ноги выпрямлять, носки натянуть.Тело подтянуто, напряжено, элементы выполнять четко. |
| Основная(50 мин) | Подводящие упражнения:1. Повиснуть на жерди на подколенях, держась руками за жердь
2. Вис на подколенях без помощи рук
3. Раскачивание в висе на подколенях без помощи рук.

Основные упржанения:1. Спад назад на подколенях в согнутом состоянии, с помощью рук.
2. Соскок на подколенях с помощью тренера
 | «Самостраховка» - своевременная группировка и захват одной или двумя руками за жердь, страховочные маты.Упражнение выполняется с прямым туловищем. В согнутом состоянии ноги сильно прижаты к задней поверхности бедра(обхват жерди), руки скрестно на груди. «Страховка»Страхующий стоит боком к жерди со стороны соскока, одной рукой прижимает ноги в задней поверхности бедер, другой рукой подстраховывает под грудью. |
| Заключительная(20 мин) | Растяжка. Шпагаты.1. Махи.
2. Шпагаты:

«правый»«левый»«поперечный»1. Оценивание шпагата по 5-ти бальной системе.
2. Домашнее задание
 | У шведской стенки, тянуть носок, колени выпрямлять, при выполнении маха вперед и в сторону спину держать прямо, при выполнении махов назад прогибаться в пояснице, опорная нога не сгибается.Выполняются сидя на полу, ноги на одной линии, пружинящими движениями с поддержкой руками, спина прямая, стараться вытягивать ноги и натягивать носок.Тренер принимает сдачу шпагата(правый, левый, прямой) выставляя балл.Индивидуально каждому (над чем нужно работать, какие упражнения выполнять и в каком количестве) |