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 оси  Разминка:   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 натянуты  Руки вверх ладонями внутрь  Руки за голову, локти в стороны  Руки в стороны  Выполнять через пружынку  Руки на поясе, спина прямая, подбородок не опускать  Выталкивать себя высоко вверх помогая руками  Бесшумно(как мышки)  Смотреть через правое плечо  По команде разворот кругом, бег в обратном направлении или ускорении  Поворачиваться в одну и в другую сторону  В шахматном порядке  Животы подтянуты, плечи не поднимать  Следить за амплитудой  Руки не сгибать в локтях, следить за амплитудой, подбородок не опускать  Удерживать равновесие не сгибая ноги, руки прямые.  Лбом касаться коленей, ноги прямые.  Носки натянуты, колени выпрямлены, спина не сутулится, подбородок не опускать  Прогнуться 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) |