

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 Занятия по СП
 Группа СОГ1
 АНО ДО «СК Трансбункер»
 22.09.2018 г.

Задачи:

образовательная: продолжить развитие навыков на гибкость и координацию, совершенствовать технику откренивания.

воспитательная: развить у учащихся группы умение работать в команде

оздоровительная: развитие осанки, внимательности, развитие ОДА, мышц брюшного пресса

	<p>Подготовительная часть</p> <p>Построение:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>1.поворот направо</p> <p>2.поворот налево</p> <p>3. Поворот кругом</p> <p>Разминка</p> <p>1. бег</p> <p>2. бег с высоким подниманием бедра</p> <p>3. бег с высоким захлестыванием голеней</p> <p>4. бег пристанным шагом, правым боком, левым боком.</p> <p>Движение по залу шагом. ОРУ на ходу</p>	<p>10 мин</p> <p>5 повторов</p> <p>5 повторов</p> <p>5 повторов</p> <p>2 круга</p> <p>2 круга</p> <p>4 круга</p> <p>6 повторов</p>	<p>Учащиеся выстраиваются в линию, по команде «Равняйсь» выравнивают шеренгу, принимают интервал.</p> <p>По команде «Направо», учащиеся производят поворот направо на носке левой ноги и на пятке правой ноги.</p> <p>По команде «Налево» учащиеся производят поворот налево на месте на носке правой ноги и пятке левой ноги.</p> <p>По команде «Кру-гом» учащиеся производят поворот кругом на месте на носке правой ноги и пятке левой ноги. Следить за тем, чтобы ученики не делали перед поворотом движения направо.</p> <p>Бег по залу, следить за строем, ритм дыхания. Следить за подниманием коленей. Следить за ритмом бега, чтобы пятки касались ягодиц Следить за сохранением строя, руки на поясе</p>
--	--	--	--

<p>I. наклоны головы И.П. - руки на поясе, голова прямо</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наклон головы вперед 2. голову прямо 3. наклон головы назад 4. голова прямо <p>II. вращение рук у плечей И.П. – кисти рук у плечей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-3 вращение рук вперед (назад) 4. руки остановить <p>III. пружинистые отведения рук в стороны И.П. руки на уровне плечей, согнутые в локтях</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2 пружинистые отведения рук, согнутых в локтях в стороны 3-4 пружинистые отведения прямых рук в стороны. <p>IV. «Волна» И.П. – руки вперед, в замок, большой палец правой руки сверху</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. развернуть кисти рук ладонями наружу 2. в И.П. 3. одна рука ладонью наружу, второй рукой надавить на пальцы первой руки 4. И.П. <p>V. наклоны туловища в стороны И.П. руки на поясе, спина прямая</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наклон влево 2. И.П. 3. наклон вправо 4. И.П. <p>VI. наклоны туловища вперед И.П. руки на поясе, ноги вместе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. шаг левой ногой, наклон вперед, коснуться ступни обеими ладонями 2. И.П. 3. шаг правой ногой, наклон вперед, коснуться ступни обеими ладонями <p>VII. подтягивание коленей к груди И.П. руки вдоль тела</p>	<p>6 повторов</p> <p>6 повторов</p> <p>6 повторов</p> <p>8 повторов</p> <p>8 наклонов</p> <p>8 повторов</p> <p>1 круг по залу</p>	<p>Руки от пояса не убирать, следить за осанкой.</p> <p>Следить за осанкой, движения руками одновременно с шагом, следить, чтобы руки были напряжены</p> <p>Следить, чтобы во втором положении рука была прямая, горизонтальная. Каждое движение одновременно с шагом.</p> <p>Наклоны делать одновременно с шагом – влево на шаг левой ногой, вправо на шаг правой ногой. Следить чтобы туловище не наклонялось вперед и не поворачивалось в сторону наклона Во время наклонов следить чтобы нога, к которой производится наклон была прямая. Следить за исходным положением</p> <p>Следить за осанкой, ногу поднимать без рывка</p>
---	---	--

	<p>1. поднять левую ногу, руками в обхват подтянуть колено к груди, опуская, сделать шаг вперед</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. поднять правую ногу, руками в обхват подтянуть правую ногу к груди, опуская сделать шаг вперед</p> <p>4. И.П.</p> <p>VIII. движение в присяде И.П. руки за голову</p> <p>Остановить группу, распределив учащихся по кругу.</p> <p>IX. «ножницы» И.П. сидя на полу, туловище опирается на локти, ноги над полом под углом примерно 90 ° к туловищу</p> <p>X. “лодочка” И.П. лежа на полу, лицом вниз, руки вытянуты над головой. 1-4 прогнуться, раскачиваться от головы к ногам</p>	<p>2 подхода по 30 движений</p> <p>3 подхода по 5 раскачиваний</p>	<p>Следить, чтобы руки были за головой, спина прямая, не опираться руками об пол</p> <p>Следить, чтобы ноги были прямые, носки вытянуты, ноги разводить как можно шире.</p> <p>Следить, чтобы руки не опускались на пол, ноги не сгибались в коленях.</p>
	<p>Основная часть</p> <p>Инвентарь. Гимнастические маты</p> <p>I. кувырок И.П. – присед, руки опираются об пол, на ширине коленей</p> <p>1. наклон головы к груди, поднять таз и опираясь на руки, сгруппировавшись, перекатиться на спине.</p> <p>2. выйти в положение «присед, обхватив руками колени»</p> <p>II. стойка с опорой на три точки И.П. о.с.</p> <p>1. присед, руками упереться в пол, голову поставить на лоб примерно в вершину равнобедренного треугольника, образованного кистями рук.</p> <p>2. опираясь на три точки, поднимать ноги, согнутые в коленях над туловищем.</p> <p>3. удерживая равновесие, распрямить ноги</p>	<p>40 мин</p> <p>10 подходов</p> <p>10 подходов</p>	<p>Следить за тем, чтобы в начале упражнения учащийся находился в правильном И.П., после кувырка выход в положение присед руками обхватив колени. В момент кувырка не помогать руками, не распрямлять ноги.</p> <p>Следить за правильной постановкой головы, в момент поднимания и распрямления ног можно помочь удержать равновесие.</p>

	<p>III. сгибание разгибание рук в упоре лежа. И.П. упор на руках лежа 1. согнуть руки 2. И.П.</p> <p>IV. подтягивание на перекладине</p> <p>V. эстафета</p>	<p>5 подходов по 20 раз</p> <p>3 этапа</p> <p>20 мин</p>	<p>Следить за тем, чтобы в упоре лежа тело было прямым, руки должны быть на ширине плеч.</p> <p>Полоса препятствий: стойки с перекладинами, установленные на расстоянии 1.5-2 метра, первая и нечетные перекладины на высоте 40 см от пола, четные на высоте 1 м. Далее мячи, расположенные по линии на расстоянии 1 м друг от друга. Далее – гимнастическая скамья. Правила: пробежка – нечетные перекладины перепрыгнуть, под четными поднырнуть. Ряд мячей пробежать змейкой. Гимнастическую скамью перепрыгивать прыжком с места.</p> <p>Свободная форма игровых, подвижных упражнений.</p>
	<p>VI. игра с мячом, прыжки на батуте, упражнения на велотренажере, степс тренажёре.</p>	<p>7 мин</p>	
	<p>Заключительная часть Построение, строевые упражнения, подведение итогов тренировки, домашнее задание.</p>		