

Конспект занятия по гимнастике «Освоение комбинации на бревне»



Журавлева Мария Романовна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский,
Туапсинский район, Краснодарский край

Возраст учащихся: 7-9 лет

Тип занятия: тренировочное учебное занятие (отработка умений и навыков).

Форма занятия: практическое занятие.

Цель: обучить занимающихся гимнастическим упражнениям на бревне.

Образовательные задачи:

- закрепить изученные упражнения, разучить комбинацию гимнастических упражнений на бревне.

Метапредметные задачи:

- развитие физических качеств (гибкость, ловкость).

Личностные задачи:

- воспитание дисциплины, трудолюбия, интереса к спорту.

Оздоровительные задачи:

- формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Инвентарь: гимнастические скакалки, гимнастическая скамейка.

Содержание	Параметры нагрузки	Методические указания
I. Вводно-подготовительная часть (15 мин.)		
1. Построение группы в 1 шеренгу, сообщение задач занятия.	1 мин	Требовать от занимающихся быстроты и согласованности действий.
2. Ходьба в обход налево в колонне по одному с размыканием на три шага.	30 сек	Обеспечить предельную конкретность задач занятия, доступность понимания их формулировок.
3. Бег в среднем темпе с сохранением дистанции в 3 шага.	2 мин	Выполнять ходьбу под счет. Обратить внимание на сохранение правильной осанки.
4. Ходьба в заданном темпе с последующим переходом в ходьбу на месте, остановкой и уточнением дистанции.	30 сек	Содействовать увеличению подвижности в плечевых, голеностопных, тазобедренных суставах. Содействовать общему разогреванию и постепенной вработываемости организма.

5. Ходьба в обход зала. На счет 1-2 –вдох, 1-4-выдох.	30 сек	Содействовать расслаблению мышц, спокойному дыханию.
6. Перестроение в 3 шеренги поточным способом. <i>ОРУ. Комплекс упражнений со скакалкой.</i> Упражнение № 1. 1. И.п. – основная стойка, скакалка за головой, сложена вчетверо. сч. 1– подняться на носки, скакалку вверх сч. 2– и.п.	30 сек 10 мин. 5 раз	Организовать учащихся для выполнения ОРУ. Ноги не сгибать, следить за осанкой.
Упражнение № 2. И.п. – основная стойка, скакалка за головой, сложена вчетверо. сч. 1– левую ногу назад на носок, скакалку вверх сч. 2– и.п. сч. 3– правую ногу назад на носок, скакалку вверх сч. 4– и.п. Упражнение № 3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку держать внизу хватом за два конца, сложена вчетверо. сч.1 – скакалка вперед, поворот туловища вправо сч. 2 – и. п. сч.3 – скакалка вперед, поворот туловища влево сч. 4 – и. п. Упражнение № 4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверху, скакалка сложена вчетверо. сч.1-2 – наклоны туловища вправо	5 раз 5 раз 6 раз	Ноги не сгибать, следить за осанкой. Поворот выполнять резче. Руки не сгибать, Амплитуда движений максимальная. Наклон точно в сторону.

сч. 3-4 – наклоны туловища влево Упражнение № 5. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо в руках внизу. 1-3 – наклон вперед, скакалка вверх – вперед, 4 – и. п. Упражнение № 6. И. п. – стойка ноги врозь, скакалку держать впереди хватом за два конца, сложена вчетверо. 1-2 – мах левой ногой вперед, 3-4 – мах левой ногой вперед. И. п.	5 раз	Прогнуться в спине, Смотреть вперед.
Упражнение № 7. И. п. – о. с., скакалку держать внизу хватом за два конца, сложена вчетверо. 1-2 – перешагнуть вперед через скакалку, 3-4 – перешагнуть назад через скакалку. И. п. Упражнение № 8. И. п. – о. с., скакалку держать внизу хватом за два конца, сложена вчетверо. сч.1 – скакалка вперед, присесть сч. 2 – наклон, руки вниз сч.3 – скакалка вперед, присесть сч.4 – И. п. Упражнение № 9. И. п. – о. с., руки на пояс, скакалку положить на пол, сложена вчетверо.	5 раз 5 раз 5 раз	

1- прыгнуть вперед на двух ногах через скакалку. 2- прыгнуть назад на двух ногах через скакалку. Упражнение № 10. И.п. – о.с., руки на пояс, скакалку положить на пол, сложена вчетверо. 1- прыгать вперед- назад на одной ноге через скакалку. 2- прыгать вперед- назад на другой ноге через скакалку. Упражнение № 11. Дыхательные упражнения.		
	5 раз	Следить за дыханием, не задерживать. Удерживать равновесие. Можно выполнять с хлопками руками.
	30 сек	Выполнять без скакалки
II. Основная часть (75 мин).		
Организовать учащихся для изучения комбинации на бревне. Перестроение из трех шеренг в одну, поточным способом. Перестроение из трех шеренг в одну, поточным способом.	45 сек	
Распределить по парам для установки гимнастических скамеек. Установка гимнастических скамеек.	1 мин.	
	15 мин	Соблюдать технику безопасности.
1.Повторение ранее изученных упражнений. На полу.	5 мин. 2 повт.	Различное положение рук при ходьбе.
1) Ходьба обычным шагом	2 повт. 2 повт.	Руки и спина прямые.
2) Ходьба на носках	2 повт.	

3) Ходьба приставным шагом	2 повт.	Имитация приземления. Обеспечить страховку. С помощью тренера занимающиеся по очереди встают на гимнастическое бревно, выполняют шаги, тренер страхует каждого ученика (страховка выполняется с боку, вначале даже можно поддерживать ученика за руку). Обратить внимание на приземление. Преподаватель выполняет рассказ и показ. Помогает ученикам освоить новый технический элемент. При выполнении ученик грациозно скользит ногами по ковру. Поворот выполняется на носках, руки могут быть: на поясе, выпрямлены в стороны, выпрямлены вверх над головой, опущены вниз. Левая (правая) нога впереди, правая (левая) сзади, при выполнении шага левой (правой) правая (левая) нога подбивает сзади по пятке левую(правую) ногу. Ученики принимают положение «ласточки» и замирают в нем на 3 секунды. Имитация приземления. Приземление осуществляется на переднюю часть стопы, при приземлении ноги сгибаются в коленях, затем выпрямляются. Руки вперед- в стороны. При выполнении задания учениками, педагог их страхует
4) Ходьба выпадами	2 повт.	
5) Прыжки попеременно		
6) Повороты на носках или в полуприседе		
7) Соскок прогнувшись		
На скамейке	5 мин.	С помощью тренера занимающиеся по очереди встают на гимнастическое бревно, выполняют шаги, тренер страхует каждого ученика (страховка выполняется с боку, вначале даже можно поддерживать ученика за руку). Обратить внимание на приземление. Преподаватель выполняет рассказ и показ. Помогает ученикам освоить новый технический элемент. При выполнении ученик грациозно скользит ногами по ковру. Поворот выполняется на носках, руки могут быть: на поясе, выпрямлены в стороны, выпрямлены вверх над головой, опущены вниз. Левая (правая) нога впереди, правая (левая) сзади, при выполнении шага левой (правой) правая (левая) нога подбивает сзади по пятке левую(правую) ногу. Ученики принимают положение «ласточки» и замирают в нем на 3 секунды. Имитация приземления. Приземление осуществляется на переднюю часть стопы, при приземлении ноги сгибаются в коленях, затем выпрямляются. Руки вперед- в стороны. При выполнении задания учениками, педагог их страхует
На бревне	5 мин.	
2. Изучение новой комбинации.	45 мин	
На полу. - 6 шагов вперед на носках, руки в стороны;	10 мин. 3 повт.	
- повороты кругом;	3 повт.	
-5 танцевальных шагов;	3 повт.	С помощью тренера занимающиеся по очереди встают на гимнастическое бревно, выполняют шаги, тренер страхует каждого ученика (страховка выполняется с боку, вначале даже можно поддерживать ученика за руку). Обратить внимание на приземление. Преподаватель выполняет рассказ и показ. Помогает ученикам освоить новый технический элемент. При выполнении ученик грациозно скользит ногами по ковру. Поворот выполняется на носках, руки могут быть: на поясе, выпрямлены в стороны, выпрямлены вверх над головой, опущены вниз. Левая (правая) нога впереди, правая (левая) сзади, при выполнении шага левой (правой) правая (левая) нога подбивает сзади по пятке левую(правую) ногу. Ученики принимают положение «ласточки» и замирают в нем на 3 секунды. Имитация приземления. Приземление осуществляется на переднюю часть стопы, при приземлении ноги сгибаются в коленях, затем выпрямляются. Руки вперед- в стороны. При выполнении задания учениками, педагог их страхует
- 4 шага «полькой»;	3 повт.	
- «ласточка»	3 повт.	
-соскок прогнувшись, приземление.		
На скамейке.	15 мин.	

На бревне. 1. Вскок на бревно толчком от подкидного мостика, левая (правая) впереди. И.П.-о.с, руки- хват сверху –сбоку	2 повт. каждого упражнения 20 мин.	Выполняется одновременный толчок двух ног от подкидного мостика, после чего таз и туловище выбрасывается вверх и одновременно с этим перемещается в правую сторону, затем идет упор присев на поверхность бревна. Ноги ставятся на носки, левая(правая) впереди, взгляд направлен вперед. В момент выполнения руки не отрываются, не скользят по поверхности бревна, они жестко зафиксированы. Занимающиеся по одному, выполняя вскок на бревно.
2. 6 шагов вперед на носках, руки в стороны.	2 повт.	При выполнении задания учениками, педагог их страхует. Руки, спина прямая.
3. Поворот кругом	2 повт.	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений
4. 5 танцевальных шагов.	2 повт.	
5. 3-4 шага на носках с подбивом.	2 повт.	
6. равновесие («ласточка» - держать на 1-3)	2 повт.	
7.Соскок прогнувшись, приземление. И.П- о.с. руки вперед – в стороны. Руки через стороны – вниз в И.П. – о.с.	2 повт.	Соскок выполняется махом одной и толчком другой ноги. Приземление осуществляется на переднюю часть стопы, при приземлении ноги сгибаются в коленях, затем выпрямляются. Руки вперед - в стороны.
3. Выполнение целой комбинации на бревне.	10 мин. по 2 повт.	Выполнение комбинации по 1. Следить за правильным выполнением.
III. Заключительная часть (5 мин.)		
Построение. Подведение итогов. Организованный выход из зала.	5 мин.	Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.