

«УТВЕРЖДАЮ»

Дата

КОНСПЕКТ № 1

Группа ТЭ-5

Тема: Обучение выходу верхней силой из упора углом вне в стойку на руках в прямых руках нижней

Задачи:

1. Образовательные:

- 1.1. Обучить выходу верхней силой из упора углом вне в стойку на руках в прямых руках нижней
- 1.2. Закрепить элемент темповой переворот вперед на две

2. Развивающие:

- 2.1. Развитие координационных способностей и ловкости.
- 2.2. Развитие физических качеств.

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитание смелости и решительности.
- 3.2. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом

Место проведения: ССШ №1 (зал №1)

Время проведения: 8:30-10:45

Оборудование и инвентарь: АКД, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, скакалка, стоялки.

Методы: словесное изложение, наглядная демонстрация, метод целостного и расчлененного выполнения упражнения.

Части занятия, время	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
1	2	3	4
Подготовительная (20 мин)	1. Построение, приветствие. Сообщение цели, задач занятия.	2 мин	Команда: «Равняйся! Смирно!»
	2. Строевые упражнения: -повороты на месте	1 мин	«Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
	-перестроение из одной шеренги в две, обратное перестроение		«На 1й, 2й - рассчитайсь!» «В две шеренги - стройсь!» «В одну шеренгу - стройсь!»
	3. Строевые упражнения в движении Ходьба:		
	-на носках, руки вверх	30 сек	Руки прямые!
	-на пятках, руки за спину	30 сек	Спина прямая!
	-приставные шаги вправо, руки на пояс	30 сек	Шаг с носка!
	-приставные шаги влево, руки на пояс	30 сек	

	Бег:		
	-равномерный	2 мин	«Чаще шаг!», «Бегом - марш!»
	-с высоким подниманием бедра, руки на пояс	30 сек	Выше колени!
	-с захлестыванием голени, руки за спину	30 сек	Носки оттянуты!
	-равномерный	3 мин	Дыхание ровное!
	5. Ходьба, упражнения на восстановление дыхания	1 мин	Глубокий вдох через нос, выдох через рот.
	6. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1 мин	«Налево в колонну по четыре – марш!»
	7. ОРУ на месте:	7 мин	Спина прямая!
	I И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс	6-8 раз	Взгляд вперед!
	1-2 - наклон головы вправо		
	3-4 - влево		Колени прямые!
	II И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс	6-8 раз	
	1-4 - круговые движения головой вправо		Спина прямая!
	5-8 - влево		Наклон ниже!
	III И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс	6-8 раз	
	1-4 - наклон вправо		Руки точно вверх!
	5-8 - влево		Колени прямые!
	IV И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх	6-8 раз	
	1-4 - наклон вперед прогнувшись		Выпад ниже!
	5-8 - наклон вперед		Сзади стоящая нога прямая!
	V И.П. - сомкнутая стойка, руки на пояс	6-8 раз	
	1-4 - прыжком выпад правой вперед		
	5-8 - прыжком выпад левой вперед		Прыжок выше!
	VI И.П. - упор присев	6-8 раз	
	1-2 - прыжок вверх, руки вверх		Группировка плотнее!
	3-4 - И.П.		
	5-6 - прыжок вверх в группировку		
	7-8 - И.П.		
	VII И.П. - упор присев	6-8 раз	Руки прямые!
	1-2 - упор лежа		
	3-4 - И.П.		Колени прямые!
	VIII И.П. - упор стоя согнувшись	6-8 раз	Сильнее мах!
	1-2 - мах правой назад		
	3-4 - мах левой назад		
Основная (100 мин)	8. Закрепление темпового переворота вперед на две:	30 мин	
	-Мост из положения стоя	10 раз	Руки прямые!
	-Махом одной, толчком другой перекидка вперед на две	10 раз	Колени прямые!
	-Темповой переворот вперед на две через валик с вальсета	5 раз	Носки оттянуты!
	-Темповой переворот вперед на две через валик с разбега	5 раз	Толчок сильнее!
	-Темповой переворот вперед на две с разбега	10 раз	Руки на ширине плеч!
	-Темповой переворот вперед на две с вальсета	10 раз	Ноги вместе!
	9. Обучение выходу верхней силой из упора углом вне в стойку на руках в прямых руках нижней:	40 мин	
	«Верхние»:		

Заклучительная (15 мин)	-Удержание упора углом вне на стоялках -Выход силой из упора стоя согнувшись в стойку на руках -Выход силой из упора углом вне в стойку на руках на стоялках, опускание в упор углом вне «Нижние»: -Удержание штанги в прямых руках лежа на спине -Лежа на спине сгибание и разгибание рук со штангой -Удержание штанги в прямых руках стоя -Стоя сгибание и разгибание рук со штангой - Работа в парах: -Выход верхней силой в стойку на руках из упора стоя согнувшись в согнутых руках нижней в положении стоя -Удержание верхней упора углом вне в прямых руках нижней в положении стоя -Выход верхней силой из упора углом вне в стойку на руках и опускание в упор углом вне в прямых руках нижней с помощью тренера 10. ОФП: -Подъем ног на гимнастической стенке -Удержание ног под углом 90 градусов на гимнастической стенке -Подтягивание из виса на высокой перекладине -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -Прыжки вверх из упора присев -Приседания -Удержание седа углом -Лежа на животе, руки вперед, удержание -Прыжки на скакалке (с отягощением)	5 раз по 30 с 10 раз 10 раз 5 раз по 30 с 50 раз 5 раз по 30 с 50 раз 10 раз 5 раз по 20 с 20 раз 30 мин 30 раз 3 по 30 сек 30 раз 50 раз 50 раз 50 раз 2 по 30 сек 2 по 30 сек 3 мин	- Колени прямые! - Носки вытянуты! - Руки прямые! - Не прогибаться! - Колени прямые! - Носки вытянуты! - Руки прямые! - Не прогибаться! - Колени прямые! - Руки прямые! - Ноги (верхней) выше! - Колени прямые! - Руки прямые! - Руки на ширине плеч! - Носки вытянуты! - Ноги выше! - Колени прямые! - Носки вытянуты! - Спина прямая! - Прыжок выше! - Спина прямая! - Колени прямые! - Руки на ширине плеч! - Носки вытянуты!
	11. Развитие гибкости: -Правый шпагат, правая на возвышенности -Левый шпагат, левая на возвышенности -Правый шпагат, левая на возвышенности -Левый шпагат, правая на возвышенности -Поперечный шпагат, правая на возвышенности -Поперечный шпагат, левая на возвышенности 12. Уборка мест занятий 13. Построение, подведение итогов.	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	- Колени прямые! - Носки вытянуты!