План- конспект мероприятия «Спортивная семья»

Цель: Формирование навыков взаимопомощи

Задачи: закрепить выполнение упражнений в парах у обучающихся 2-9 класса

развивать силовые способности посредством упражнений в парах у обучающихся 2-9 класса

Воспитывать навыки взаимопомощи посредством упражнений в парах у обучающихся 2-9 класса

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения: 13.05.24

Инвентарь: маты, кубики, свисток, секундомер

Проводящий: Чемезова К.Г.

Категория детей: 2-9 класс

1 ученик младшего класса + 1 ученик старшего класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Время | Организационно-методические указания |
| 1. Подготовительная часть | 10 мин |  |
| Построение, рапорт, объявление заданий для выполнения | 2 мин | Построение в одну шеренгу. Принятие рапорта. |
| Разминка на месте | 8 мин |  |
| . Комплекс общеразвивающих упражнений | 5 мин | Метод организации: фронтальный  Способ организации: одновременный |
| 1 И.П.-узкая стойка, руки на пояс  Повороты головы вправо – влево  1–поворот вправо  2–И.П.  3–поворот влево  4–И.П. | 4×8 раз | Повороты выполнять без резких движений. |
| 2 И.П.-узкая стойка  Круговые вращения в плечевом суставе.  1-4-вперед  5-8-назад | 4х8 раз | Амплитуда движений высокая. Спину держать ровно. |
| 3 И.П.-узкая стойка, руки перед грудью.  1-рывки руками перед собой  2-рывки вправо  3- рывки руками перед собой  4-рывки влево | 4х8 раз | Амплитуда движений высокая. Спину держать ровно. Поворачивать туловище сильнее. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 И.П.-узкая стойка  1-3-наклоны туловища вниз  4-И.П. | 4х8 раз | Наклоны выполнять ниже. Ноги в коленных суставах не сгибать. |
| 5 И.П.-узкая стойка, руки на пояс.  1-3-наклоны туловища вправо  4-И.П.  5-7-наклоны туловища влево  8-И.П. | 4х8 раз | Наклоны выполнять с большой амплитудой. |
| 6 И.П.-широкая стойка, руки на пояс.  1-3-повороты туловища вправо  4-наклон туловища вперед, руки вперед  5-7-повороты туловища влево  8-наклон туловища вперед, руки вперед | 4х8 раз | Наклон выполнять ниже. Повороты туловища выполнять с высокой амлитудой. |
| 7 И.П.-широкая стойка, руки на пояс.  1-3-выпад правой ногой вперед  4-И.П.  5-7-выпад левой ногой вперед  8-И.П. | 4х8 раз | Выпад делать ниже. |
| 8 И.П.-узкая стойка, руки на пояс.  1-вынос бедра вперед правой ногой  2-вынос бедра вправо правой ногой  3-4-то же самое  5-8-левой ногой | 4х8 раз | Выносить бедро как можно выше. Держать равновесие. |
| 9 Махи вперед  И.П.-сомкнутая стойка, руки вперед  1-правой  2-И.П.  3-левой  4-И.П. | 4х8 раза | Руки прямые, параллельны полу, ноги прямые, максимальная амплитуда |
| 10 Прыжки на двух ногах с поворотом на 180 градусов | 15 сек | Прыжки на передней части стопы. На каждые 3-5 прыжков сделать поворот туловища на 180 градусов |
| Основная часть | 25 мин |  |
| Приседания | 30 сек | Исходное положение: стопы на ширине или чуть шире таза, носки разведены в стороны под углом 30–45 градусов. Корпус прямой, лопатки сведены, взгляд направлен вперед.  Медленно приседайте до уровня, при котором удается сохранять ровное положение позвоночника. Важно следить, чтобы колени оставались по направлению носков.  Зафиксируйтесь на пару секунд в нижней точке и вернитесь в исходное положение. |
| Поднимание туловища в положение лежа на спине | 30 сек | лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.  Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:  - отсутствие касания локтями бедер (коленей);  - отсутствие касания лопатками мата;  - размыкание пальцев рук «из замка»;  - смещение таза (поднимание таза)  - изменение прямого угла согнутых ног. |
| Челночный бег 40 м в парах | 1 раз  4Х10м | Бег выполняется по сигналу  Кубики переносятся и ставятся на линию. Не допускается бросок кубика |
| Заключительная часть | 5 мин |  |
| Рефлексия |  | Подведение итогов, награждение |