**План занятия**

**объединения социально педагогической направленности**

 **спортивно- тренажерный клуб «Атлант»**

**1 группа VI год обучения**

**23.03.2020г**

**Тема: Круговая тренировка**

**Цель:** Подготовка общефизической формы организма.

**Задачи:**

1)Подготовить все мышечные группы организма детей к дальнейшей работе;

2) Привитие трудолюбия и чувства ответственности;

3) Закрепления двигательных навыков.

**Содержание и расчет учебного времени**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Предметное содержание** | **Доз-ка** | **Методические приемы** |
| **Образовательная**Осмысленное иответственное отношение к учебной деятельности**Оздоровительная** Развитие двигательных качеств Подготовить организм к предстоящей работе**Воспитательная** Воспитание морально – волевых качеств | **Подготовительная часть**бег ОРУ  | **15мин** |  темп средний  |
| **Оздоровительная** Развитие двигательных качеств Развитие мышц нижних конечностей, их укрепление**Оздоровительная** Развитие мышц брюшного прессаРазвитие мышц верхней поверхности бедраРазвитие быстроты, скоростиРазвитие мышц всего организма | **Основная часть**Ходьба, переходящая в медленный бегУскоренная ходьба **Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)****«Скакалка»**Прыжки через скакалку на двух ногах Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра | **20 мин** | Упражнение выполняются самостоятельноСледить за частотой шага, усердная работа ногСледить за дыханием, правильная работа рук и ногСледить за правильным выполнением упражнения  |
| **Образовательная** Развитие внимательности**Оздоровительная** Снизить эмоциональный уровень | **Заключительная часть** 1. Сообщение домашнего задания, упражнения для координации
 | **3 мин** |  |