**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 пресса  Развитие мышц верхней поверхности бедра  Развитие быстроты, скорости  Развитие мышц всего организма | **Основная часть**  Ходьба, переходящая в медленный бег  Ускоренная 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 самостоятельно  Следить за частотой шага, усердная работа ног  Следить за дыханием, правильная работа рук и ног  Следить за правильным выполнением упражнения |
| **Образовательная**  Развитие внимательности  **Оздоровительная**  Снизить эмоциональный уровень | **Заключительная часть**   1. Сообщение домашнего задания, упражнения для координации | **3 мин** |  |