**План занятия**

**объединения социально педагогической направленности**

**спортивно- тренажерный клуб «Атлант»**

**2 группа II год обучения**

**24.04.**

**Тема:** Развитие силовых способностей

**Цель:** Развитие физических качеств.

**Задачи урока:**

1. Развивать физические качества: скоростно - силовых, силы мышц верхнего плечевого пояса, прыгучести, развитие силы мышц спины, силы мышц брюшного пресса;

2. Развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения, укреплять здоровье учащихся;

3. Воспитывать самостоятельность, чувство взаимопомощи, организованности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | дозировка | **ОМУ** |
| **I** | **Подготовительная часть.** | **10- 15’** |  |
| **II** | 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения:  -повороты на месте  -перестроение из одной шеренги в 2, в 3.  3. Ходьба с заданием:  - обычный;  - на носках, руки на пояс;  - на пятках, руки за голову;  - ходьба в приседе, руки за голову.  - И. П. - руки к плечам,  1-4 - круговые вращения вперёд  5-8 - то же назад  - И.П.- правая вверх, левая вниз  1-2 – рывки руками  3-4 – то же  4. Бег с заданием:  - обычный;  -приставными шагами (левым, правым) боком;  - с высоким подниманием бедра  - с захлёстыванием голени  - с ускорением  5.Построение в одну шеренгу  6. Комплекс ОРУ с набивными мячами:  - И.П – ноги вместе, мяч вверху  1 – Наклон назад  2 – И.п.  3– 4 – то же  - И.П – ноги вместе, мяч перед грудью  1 – Мяч вперёд  2 – И.п.  3– 4 – то же  - И.П. – ноги на ширине плеч, руки стороны, мяч в правой руке  1- 2 – поворачивая туловище влево, передать мяч в левую руку  3- 4 – то же вправо  - И.П. – ноги на ширине плеч, мяч  вперёди  1- 4 – Круговые движения туловищем вправо  3- 4 – то же влево  - И.П. – ноги вместе, мяч перед грудью  1 – Наклон вперёд, мяч вверх  2 – И.п.  3– 4 – то же  - И.П. – ноги на ширине плеч, мяч  вверху  1 – Наклон вправо  2 – И.п.  3– 4 – тоже влево  - И.П. – ноги вместе, мяч внизу  1 – Наклон вперёд  2- 3 – покатить мяч по полу, вокруг ног  4 – И.п.  - И.П. – ноги вместе, мяч внизу  1 – присед, мяч вперёд  2 – И.п.  3– 4 – то же  Построение в одну шеренгу  Расчёт на 1- 4  Распределение по станциям  **Основная часть.**  **Станция №1**  Поднимание туловища.  - И.П. – лёжа на спине, руки за голову, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях.  **Станция №2**  Отжимание.  - И.П. – упор лёжа  **Станция №3**  Приседания в быстром темпе.  И.П. – ноги на ширине стопы, руки за спину    **Станция №4**  - Прыжки на скакалке  **Станция №5**  И.П.- Вис на гимнастической стенке, поднимание ног до угла 90 \*  **Станция №6**  И.П.- упор лёжа на скамейке  Переползание по скамейке, подтягиваясь на руках. | 1мин  1 мин  3мин.  5мин.  8 -10 раз  8 -10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  **20-25’**  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин. | Следить за правильностью выполнения   |  |  | | --- | --- | |  | Выполнять с полной амплитудой, без пауз. Туловище прямое. | |  | При разгибании руки полностью выпрямлять в локтевых суставах, а при сгибании мячом касаться груди. | | При повороте ноги с места не сдвигать. | | | Максимальный наклон туловища назад | | |  | При наклоне ноги не сгибать в коленных суставах. Наклон выполнять прямыми ногами. | |  | Руки прямые. Мяч держать строго над головой. | |  | Ноги в коленях не сгибать. | |  | Выполнять с большой амплитудой. Туловище держать прямо. |  |  |  | | --- | --- | | Локтями касаться коленей | | |  | Туловище прямое | |  | | |  | Прыгать на двух ногах | |  | Ноги прямые, носки оттянуты | |  | Максимально прогнуться, ноги держать вместе | |
| **III** | **Заключительная часть.**  Подведение итогов урока. | 5 мин. |  |