**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 же4. Бег с заданием:- обычный;-приставными шагами (левым, правым) боком;- с высоким подниманием бедра- с захлёстыванием голени- с ускорением5.Построение в одну шеренгу6. 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 вперёд2 – И.п.3– 4 – то же  Построение в одну шеренгуРасчёт на 1- 4Распределение 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 скамейкеПереползание по скамейке, подтягиваясь на руках. | 1мин1 мин3мин.5мин.8 -10 раз8 -10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 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. |  |