**План занятия**

**объединения социально педагогической направленности**

 **спортивно- тренажерный клуб «Атлант»**

**2 группа II год обучения**

**26.05.**

**Тема:** «Развитие силы и силовой выносливости».

Цель: Повышение силы и силовой выносливости.

Задачи:

1. Познакомить с комплексом упражнений для развития силы и силовой выносливости.

2. Развивать силу и силовую выносливость посредством упражнений.

3. Развивать волевые качества.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование части занятия,время | Содержаниематериала | Дозировканагрузки | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительнаячасть:10-12 мин. | Построение, объяснение темы, цели и задач занятия.Разминка: ходьба, бег.ОРУ на различные группы мышц: шея, руки, туловище, ноги. | 5-10 круговКаждоеупражнение выполняется под счёт, 5-6 раз. | В медленном темпе, следить задыханием, дисциплиной.Следить за техникой выполнения. |
| 2. Основнаячасть:25-30 мин. | *Развитие силы и силовой**выносливости:*1. Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены.Поднимая туловище, коснуться грудью коленей, опуская – коснуться спиной пола.2. Лежа на спине, руки за головой. Подъемы и опускания прямых ног.3. Подтягивание навысокой перекладине, хват снизу.4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.5. Стойка, ноги врозь, отягощение в опущенных руках, хватом снизу. Неотводя локти назад, согнуть руки.6. Упор на крайгимнастической скамейки, хват сверху, сгибание разгибание рук.7. Стойка, ноги врозь, отягощение в опущенных руках, хватом сверху.Подъемы рук в стороны.8. Стойка, ноги врозь, отягощение в опущенных руках, хватом сверху.Подъемы рук вперед.9. Лежа на животе, поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены, руки за головой. Подъемытуловища назад-вверх.10. Стоя, ноги врозь, рукивперед, приседания. | 1х10раз 1х10раз3х5 раз3х5 раз3х8 раз3х7 раз2х6 раз2х6 раз3х6 раз2х10 раз | Обратить внимание направильноедыхание: поднимаятуловище -выдох,опуская – вдох.Следить, чтобыноги не сгибали вколенях.Если подтянуться не удается – выполнять то же на низкой перекладине с опорой ногами о пол.Руки немного шире плеч,туловище прямое.Отягощение должносоответствоватьуровню подготовки.Ногидержатьпрямыми. Следить засамочувствиемзанимающихся.Следить за техникойвыполнения.Следить за техникойвыполнения.Голову не опускать.Следить задыханием.Следить, чтобыпятки неотрывались от пола. |
| 3. Заключительная часть: 5мин. | Медленный бег.Комплекс упражнений нарасслабление.Подведение итогов занятия. | 1-2 мин.Повторятькаждоеупражнение3-5 раз | Отметить каждогоребёнка. |