**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 | Содержание  материала | Дозировка  нагрузки | Организационно-  методические указания |
| 1.  Подготовительная  часть:  10-12 мин. | Построение, объяснение темы, цели и задач занятия.  Разминка: ходьба, бег.  ОРУ на различные группы мышц: шея, руки, туловище, ноги. | 5-10 кругов  Каждое  упражнение выполняется под счёт,  5-6 раз. | В медленном темпе, следить за  дыханием,  дисциплиной.  Следить за техникой выполнения. |
| 2. Основная  часть:  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 на  высокой перекладине, хват снизу.  4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.  5. Стойка, ноги врозь, отягощение в опущенных руках, хватом снизу. Не  отводя локти назад, согнуть руки.  6. Упор на край  гимнастической 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. Подъемы  туловища назад-вверх.  10. Стоя, ноги врозь, руки  вперед, приседания. | 1х10раз  1х10раз  3х5 раз  3х5 раз  3х8 раз  3х7 раз  2х6 раз  2х6 раз  3х6 раз  2х10 раз | Обратить внимание на  правильное  дыхание: поднимая  туловище -выдох,  опуская – вдох.  Следить, чтобы  ноги не сгибали в  коленях.  Если подтянуться не удается – выполнять то же на низкой перекладине с  опорой ногами о пол.  Руки немного шире плеч,  туловище прямое.  Отягощение должно  соответствовать  уровню подготовки.  Ноги  держать  прямыми.  Следить за  самочувствием  занимающихся.  Следить за техникой  выполнения.  Следить за техникой  выполнения.  Голову не опускать.  Следить за  дыханием.  Следить, чтобы  пятки не  отрывались от пола. |
| 3. Заключительная часть: 5мин. | Медленный бег.  Комплекс упражнений на  расслабление.  Подведение итогов занятия. | 1-2 мин.  Повторять  каждое  упражнение  3-5 раз | Отметить каждого  ребёнка. |