**План-конспект занятий по ОФП**

**Тема:** Общая физическая подготовка

**Цель урока:** Содействовать полноценному физическому развитию учащихся, по средствам выполнения силовых упражнений

**Задачи:**

***-***закрепить выполнение обще подготовительных и специальных упражнений на тренажерах

-развивать физические качества: выносливость, сила, гибкость

***-***способствовать формированию морально-волевых качеств учащихся, воспитывать чувства товарищества

***-***развивать силовые и координационные способности.

**Тип урока:** Комбинированный урок

**Место проведения:** спортзал, тренажерный зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  занятий | Содержание | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь | | | |
| I часть  10 мин | 1. Построение. Сообщение цели, задач занятия  2. Разминка.  -ходьба  -руки вверх на носках, пятках, на внешней, внутренней стороне стопы, в полуприсяде, присяде  -бег по кругу  -бег в стойке баскетболиста  -бег приставными шагами  -бег спиной вперед  -бег с прыжком  -переход на ходьбу с восстановлением дыхания  -перестроение в колонну по два  Обще-развивающие упражнения   1. И.П.-основная стойка, руки на пояс, вращение головы 1-2 в правую сторону, 3-4 в левую сторону.   2.И.П. –основная стойка руки перед грудью  1-2 Рывки руками перед грудью  3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону  3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу  1-2 Рывки руками  3-4 Рывки руками со сменой положения рук  4. И.П. – основная стойка руки на пояс  1-2 Наклон туловища вправо  3-4 Наклон туловища влево  5. И.П.-основная стойка ноги врозь, руки в стороны  1-2 Наклон вперед левой рукой коснуться правой ноги  3-4 Наклон вперед правой рукой коснуться  левой ноги  6. И.П.-основная стойка.  1-прогиб назад руки вверх  2-наклон в низ руки вперед  3-присест руки вперед  4-И.П.  7.И.П.- основная стойка  1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой  2.И.П.  3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой  4. И.П. |  | Обратить внимание на внешний вид, спортивную форму учащихся  Руки верх, за голову, на пояс  Во время бега разминаем кисти рук  Спина прямая  Ноги полусогнуты  Смотрим вперед  Пытаться коснуться баскетбольной сетки  Смотрим через левое плечо  Движения выполнять медленно  Поочередно повороты вправо, влево  Руки прямые не сгибать  Ноги не сгибать  Руки прямые |
| О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь | | | |
| II часть  30 мин | Упражнения на плечи, ноги, спину, трицепс, грудь  - подъем гантелей через стороны  - жим штанги стоя от груди  - тяга штанги к подбородку  -разгибание ног сидя на тренажере  -приседание со штангой на плечах  -подтягивание на перекладине  -гиперэкстензия (пресс, спина)  -жим штанги лежа | 15-12-10 раз  15-12-10 раз  12-10-8 раз  3подх 20 раз  12-10-8 раз  4 под х10 раз  15-12-10  12-10-8 | Вес 3-5 кг  Можно из-за головы  Спина прямая ширина хвата варируется  Вес для каждого индивидуальный  Спина прямая  страховка  Выполняется с блином  Обязательная страховка |
| З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь | | | |
| III часть | -подведение итогов, домашнее задание.  Уборка снарядов | 5 мин. |  |