**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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьзанятий | 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 часть10 мин | 1. Построение. Сообщение цели, задач занятия2. 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 дваОбще-развивающие упражнения1. 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 грудью3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу1-2 Рывки руками3-4 Рывки руками со сменой положения рук4. И.П. – основная стойка руки на пояс1-2 Наклон туловища вправо3-4 Наклон туловища влево5. И.П.-основная стойка ноги врозь, руки в стороны1-2 Наклон вперед левой рукой коснуться правой ноги3-4 Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги6. И.П.-основная стойка.1-прогиб назад руки вверх2-наклон в низ руки вперед3-присест руки вперед4-И.П.7.И.П.- основная стойка1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой2.И.П.3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой4. И.П.  |  | Обратить внимание на внешний вид, спортивную форму учащихсяРуки верх, за голову, на поясВо время бега разминаем кисти рукСпина прямаяНоги полусогнутыСмотрим впередПытаться коснуться баскетбольной сеткиСмотрим через левое плечоДвижения выполнять медленноПоочередно повороты вправо, влевоРуки прямые не сгибатьНоги не сгибатьРуки прямые |
| О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь |
| II часть30 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 раз15-12-10 раз12-10-8 раз3подх 20 раз12-10-8 раз4 под х10 раз15-12-1012-10-8 | Вес 3-5 кгМожно из-за головыСпина прямая ширина хвата варируетсяВес для каждого индивидуальный Спина прямая страховкаВыполняется с блиномОбязательная 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. |  |