план открытого занятия

детского объединения

«Атлетическая гимнастика»

Педагог дополнительного образования

Чурбанов Александр Николаевич.

Тема: Развитие максимальной силы.

Задачи: 1.Формирование систем двигательных умений и навыков.

2. Гармоническое развитие форм и функций организма.

3. Формирование высоких, моральных и волевых качеств.

Место проведения: Дом детского творчества.

Оборудование: гриф, блины, жимовая скамья, гимнастический коврик,

гантели.

Ход занятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **занятий** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические**  **указания** |
| **Организационный этап** | Построение  Общая разминка  *Беговые упражнения.*  1.Ходьба  2. Бег  3. С высоким подниманием бедра  4. С захлёстыванием голени  5. Спиной вперёд    *Упражнения на месте.*  I. И.п. – стойка ноги врозь  - круговые движения головой  - слева – направо, справа – налево,  - наклоны головы вперёд – назад.  II. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.  - круговые движения рук вперёд.  - И.п.  - круговые движения рук назад.  - И.п. | **12-13(мин.)**  10-12раз  10-12раз | Сообщение темы, цели урока  3.Как можно выше поднимаем колени вверх  4.Пятками касаемся ягодиц  5. Смотрим через правое плечо назад  Полная амплитуда.  Кисти не отрывать от плеч. |
| **Этапы**  **занятий** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические**  **указания** |
| **Основной этап** | III. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.  - наклон к правой ноге.  - наклон вперёд.  - наклон к левой ноге.  - И.п.  IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе  - круговые движения туловища влево.  - И.п.  - круговые движения туловища вправо.  - И.п.  V. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.  - круговые движения тазом вправо.  - И.п.  - круговые движения тазом влево.  - И.п.  VI. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд.  - попеременные махи ног    VII. И.п. – основная стойка.  - глубокий присед.  И.п.      1.Отжимания в упоре с отталкиванием  2. Лёжа на горизонтальной скамье жим  штанги .  3. Лёжа на горизонтальной скамье  разведение рук с гантелями.  4. Лёжа на горизонтальной скамье  французский жим лёжа.  5. Лёжа на горизонтальной скамье жим  узким хватом.  6. Сидя на наклонной скамье разводка рук с  гантелями.  7. Подтягивания широким хватом.  8. Сидя горизонтальная тяга рукояти  блочного тренажера.  9. Наклоны туловища со штангой.  10. Сидя сгибания рук со штангой. | 10-12раз  10-12раз  10-12раз  10-12раз  10-12раз  **40(мин.)**  8 пов./5 под-в.  6-1/5-8  5-3/5  5/5  6-1/5-8  8-6/5  8/5  10-8/6  8-5/5  12/4 | Ноги в коленных суставах не сгибать.  Полная амплитуда.  Туловище находится в неподвижном положении.  Ноги прямые,  с максимальной амплитудой.  Пятки от пола не отрываем.  Таз, плечи, голову и стопы не отрываем от скамьи.  Локти в стороны не разводим. |
| **Этапы**  **занятий** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические**  **указания** |
| **Подведения итогов** | Релаксация.  1.Согнув руку за голову и опустив её за спину, необходимо пальцами другой руки коснуться за спиной.  2. И.п. основная стойка, наклониться вперёд, ноги прямые, стараемся коснуться ладонями пол.  3. И.п. основная стойка, руки в стороны опираясь кистями (дверной проём), пружинистые движения туловища вперёд.  4. Стоя около стены рукой взяться за согнутую ногу, притягивать голень к бедру.  5 И.п. лёжа на животе ладони на полу на уровне плеч, плавно разгибая руки прогнуться, голову максимально запрокинуть назад.  Вопросы занимающимся.  1. Сколько видов мышц в человеке, какие?  2. Какие мышцы работают при выполнении упражнения лёжа на горизонтальной скамье жим штанги. | **8-9мин**  **3мин**  **Итого:63-65(мин.)** | Упр-е направлено на растягивание разгибателей рук.  Растягивание тазобедренного сустава.  Растягивание грудных мышц.  Движения должны быть плавными.  Упр.выполнять без рывков, направлено на растягивание грудных и мышц пресса.  ( 3вида, гладкие, скелетные и сердечная мышца.)  Грудь, трицепс, передние дельты. |