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** | ПостроениеОбщая 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.)**10-12раз10-12раз | Сообщение темы, цели урока3.Как можно выше поднимаем колени вверх4.Пятками касаемся ягодиц5. Смотрим через правое плечо назадПолная 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 отталкиванием2. 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. | 10-12раз10-12раз10-12раз10-12раз10-12раз**40(мин.)**8 пов./5 под-в.6-1/5-85-3/55/56-1/5-88-6/58/510-8/68-5/512/4 | 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. |