Дата:

Занятие №

Тема: Уровень физической подготовленности школьников.

Цель: Извлечь максимальные возможности в каждом упражнении.

Задачи: 1.Развитие физических качеств учащихся, их двигательных

умений и навыков.

2. Содействие моральному и эстетическому воспитанию,

укрепление воли занимающихся.

Место проведения: Дом детского творчества.

Оборудование: гриф, блины, перекладина, гимнастический коврик.

Ход работы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. | | **12-15(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. – партнёры стоят лицом друг к  другу, руки вперёд, кисти кверху ( в  стороны, книзу, вовнутрь ), пальцы  сцеплены.  - Сгибание и разгибания кистей.  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. – спиной друг к другу в стойке  ноги врозь, локти сцеплены.  -Приседания.  1. Подтягивание.  2. Отжимание от пола.  3. Приседание с 30кг. штангой. | | 15-17раз  10-12раз  10-12раз  10-12раз  10-12раз    **30мин**  макс.  макс.  макс. | | Оказываем сопротивление друг к другу.  Полная амплитуда.  Туловище находится в неподвижном положении.  Ноги прямые,  с максимальной амплитудой.  Пятки от пола не отрываем.  Подбородком дотягиваемся до перекладины, рывки не учитываются, также одновременный перехват.  Опускается не только верхняя часть туловища, но и нижняя.  Постановка стоп ставятся шире плеч, с естественным разворотом. Не отрываем от пола стопы, смотреть вперёд-вверх. | |
| **Этапы**  **занятий** | | **Содержание** | | **Дозировка** | | **Методические**  **указания** | |
| **Подведения итогов.** | | Релаксация.  1. И.п.- В седе согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны.  -Наклоняем туловище вперёд.  2. И.п.- **А** лежит на животе, руки вверх.  **-Б** поднимает **А** за руки в положение прогнувшись.  3.Согнув руку за голову и опустив её за спину, необходимо пальцами другой руки коснуться за спиной.  4. И.п. основная стойка, наклониться вперёд, ноги прямые, стараемся коснуться ладонями пол.  5. И.п. основная стойка, руки в стороны опираясь кистями (дверной проём), пружинистые движения туловища вперёд.  Вопросы занимающимся.  1.Значение разминки, сколько видов разминки существует?  2. Какие упражнения мы называем базовыми, перечислить и объяснить? | | **10-12мин**  **4мин**  **Итого:**  **58-61(мин)** | | Упр. выполнять без рывков, напр. на растягивания  мышц спины  Растягиваем грудные и мышцы пресса.  Упр-е направлено на растягивание разгибателей рук.  Растягивание тазобедренного сустава.  Растягивание грудных мышц. | |