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.** | 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.  | **12-15(мин.)**10-12раз 10-12раз  | 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. – 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.  | 15-17раз10-12раз10-12раз10-12раз 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 растягиваниямышц спины Растягиваем грудные и мышцы пресса. Упр-е направлено на растягивание разгибателей рук.Растягивание тазобедренного сустава.Растягивание грудных мышц. |