**План занятия**

**Учебная дисциплина:** Физическая культура

**Раздел:** Атлетическая гимнастика.

**Тема:** Развитие силы основных мышечных групп **Цель:** Изменение формулы тела, через силовой тренинг в тренажерном зале

**Задачи:**

 Образовательные задачи :

1.Укрепление и коррекция основных групп мышц: рук, плеч, груди, спины, живота, ног. 2. Совершенствование навыков занятия на тренажерах. 3. Ответственное отношение к своему здоровью, здорового мотивированного образа жизни.

 Оздоровительные задачи:

1. Развитие двигательных качеств. 2. Подготовить организм к предстоящей работе. 3. Развитие мышц нижних конечностей, их укрепление

 Воспитательные задачи:

1.Воспитание морально – волевых качеств 2.Воспитание сознательного и активного отношения к выполнению заданных упражнений. 3.Воспитание дисциплинированности, внимания, самостоятельности, силы воли, дружелюбия.

**Тип занятия:** круговой  **Методы обучения:** словесный, наглядный, практический. **Место проведения**: спортивный зал **Инвентарь:** тренажеры (беговая дорожка, теннисный стол, скамья, гантели, скакалки),гимнастическая стенка, маты, гимнастическая скамейки, обруч. **Время проведения:** (90 мин.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| I часть - подготовительная15 мин | 1 Построение, приветствие, сообщение задач занятия.2. Рапорт обучающихся | 1мин | Построение в одну шеренгуЧетче отдавать команды |
|  Строевые упражнения.3.Повороты на месте 4.Перестроение из одной в две и три шеренги | 30 сек | Повороты "Направо", "Налево", "Кругом". Команды подавать четко, повороты сопровождать подсчетом. Четко под счет |
| 5. ОРУ в движении:а) ходьба на носках, руки в стороныб) ходьба на пятках, руки за спину; в) 1-2 – два шага на носках, руки вперед; 3- 4 – два шага на пятках, руки в стороны г) на внутренних и внешних сводах стопы, руки на поясе д) шаг пружинки, руки на пояс;  е) острый шаг, руки на пояс;  ж) бег  з) бег змейкой  д) шаг вальса (руки на пояс или в стороны). 6. Перестроение уступом по расчету.  | 3 мин | Направо, налево, кругом Следить за осанкойСпину держать прямо1-ый шаг полуприсед, 2-ой, 3-ий на носках1 команда: "На 9,6,3, на месте "Рассчи-тайсь!" 2 команда: "По расчетушагом-Марш!" |
| 4. Бег с заданиями | 4 мин | Интервал-дистанция в колонне 1-2 метра. При беге обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, дыхание не задерживать. |
| 5. Перестроение в 2-3 шеренги для проведения ОРУ | 30 сек | Расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий. Первые номера на месте, вторые номера два, третьи три шага вперед под счет. Размыкание на вытянутые руки в стороны |
| 6.ОРУ без предметов | 6 мин | Проводит преподаватель. Выполнение 10-11 упражнений под счет. Четкий счет, не спешить |
| II часть 65мин | **Карточка – задание: Круговая тренировка (девушки)** |  |  |
|  | **Тренажер – Беговая дорожка**Ходьба, переходящая в медленный бег | 5 мин | Следить за частотой шага, усердная работа ног |
|  | **Низкая перекладина** | 10 мин3 подхода по 8 раз | Следить за линией туловища |
|  | **Сгибание рук в упоре лёжа** | 5 мин3 подхода по 10 раз | Следить за линией туловища |
|  | **«Скакалка»**Прыжки через скакалку на двух ногах | 5 мин2 подхода по 50 раз | Следить за правильным выполнением упражнения |
|  | **Настольный теннис** | 5 мин | Соблюдать правила игры |
|  | Проверить самочувствие после нагрузки: пульс, дыхание. |  |  |
|  | **Карточка – задание: Круговая тренировка (юноши)** | 25 мин |  |
|  | **Тренажер – Беговая дорожка**Ходьба, переходящая в медленный бег | 5 мин | Упражнение выполняются самостоятельно |
|  | **Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)** | 4 подхода по 20 раз | Следить за правильным выполнением упражнений |
|  | **Подтягивание на перекладине** | 3 подхода по 6 раз | Следить за правильным выполнением упражнения |
|  | **Теннис**Проверить самочувствие после нагрузки: пульс, дыхание. | 5-10 мин | Соблюдать правила игры |
| Ш часть - заключительная15минут |  Спокойная ходьба. Упражнения для восстановления дыхания Построение, подведение итогов занятия. Контроль ЧССДомашнее задание. |  2 мин |  Подводятся итоги занятия, отмечаются наиболее активные обучающиеся. Составить КУ координацию.Выставление оценок. Организованный уход. |

 '' ” 2020г. Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Короткая