

**План-конспект
открытого занятия по программе «Атлетическая гимнастика»**

Педагог: Голов А.В.

Тема занятия: «Выполнение упражнений с отягощениями»

Инвентарь: Гантели весом 2, 3 и 5 кг, гири весом 8 и 16 кг, скамейки

Цель занятия : Развитие силовых способностей обучающихся. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями.

Задачи занятия:

- 1) Укрепить все мышечные группы специально подобранными упражнениями.
- 2) Развить силовую выносливость. Закрепить умение правильно дышать во время выполнения силовых упражнений.

Образовательные задачи: Овладеть методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные задачи:

- 1) Воспитывать стремление к самосовершенствованию.
- 2) Формировать сознательное отношение к здоровому образу жизни.

Оздоровительные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физической развитие на основании требования программы физического развития.

Тип занятия : изучение нового материала и совершенствование ранее изученного.

Методика обучения : словесный, наочный, практический.

Методы проведения занятия : фронтальный, групповой, круговой тренировки.

№	Ход занятия	дозировка, время	организационно-методические указания
1.	<p>Подготовительная часть</p> <p>1. Построение, приветствие, сообщение задач</p> <p>2. Теоретические сведения по теме занятия</p> <p>3. Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за спину; - на внешней стороне стопы, руки вперед; - на внутренней стороне стопы, руки на пояс; - в приседе, руки на коленях. <p>4. Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный бег на месте; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестом голени назад; <p>5. Комплекс ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> -и.п.основная стойка (далее о.с.) наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево - и.п. о.с. сгибание и разгибание кистей рук, круговые движения кистей; -и.п. правая рука вверх; смена положения рук; -и.п. о.с. подъем рук через стороны 	<p>20-25 мин.</p> <p>1-3 мин.</p> <p>1-2 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>15-18мин..</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Построение в одну шеренгу</p> <p>О правильности выполнения упражн.</p> <p>Выполнять в среднем темпе.</p> <p>Контролировать замечаниями: «спина прямая», «выше на носок» и др.</p> <p>Следить за правильностью выполнения.</p> <p>Максимальная амплитуда</p> <p>Темп средний</p> <p>Руки прямые</p> <p>Темп средний</p> <p>Темп выше среднего</p>

2.	- круговые движения в локтевых суставах: вперед и назад;	10-12 раз	Руки прямые
	- круговые движения в плечевых суставах: вперед и назад;	10-12 раз	С большой амплитудой
	- и.п. о.с. руки внизу, поднять вверх, прогнуться, 2-3 наклона вперед, вернуться в и.п.	10-12 раз	Следить за осанкой
	- и.п. о.с. руки за головой; повороты туловища вправо влево.	10-12 раз	Максимальная амплитуда
	-и.п. о.с. руки на поясе; круговые движения туловищем	10-12 раз	Колени не сгибать
	- и.п. о.с. наклоны вперед, назад, вправо, влево;	10-12 раз	Большая амплитуда движений
	- и.п. ноги шире плеч, наклон вперед, руки в стороны; повороты туловища вправо-влево	10-12 раз	Спина прямая
	- и.п. о.с. приседания руки вперед (за головой);	10-12 раз	Во время выпада прогнуться
	- и.п. выпад на правую ногу; 2-3 пружинящих движения, прыжком смена ног.	10-12 раз	Спину держать ровно
	- и.п. широкая стойка; сед на левую ногу, правая в сторону; то же на правую.	10-12 раз	Руки прямые
	- и.п. о.с. прыжки на месте с отведением рук в стороны;	10-12 раз	На передней части стопы
	Основная часть	50-55 мин.	
	1. Упражнения с гантелями для дельтовидных мышц:	10-15 мин.	Вес гантелей до 5-10 кг
	- жим гантелей сидя; видеоматериал.	3-5x10-12р.	Ладонями вперед. Следить за правильностью выполнения упражнений.
	- разведение рук с гантелями в стороны, стоя; видеоматериал	3-5x10-12р	Ладонями вниз. Поднимать гантели через стороны вверх до уровня глаз. Правила дыхания особенные: выдох при подъеме, а при опускании – вдох.
- разведение рук с гантелями в стороны, стоя в наклоне; видеоматериал.	3-5x10-12р	Поднимать гантели через стороны вверх, чтобы они двигались перпендикулярно туловищу.	
-подъем гантелей стоя, перед собой; видео.	3-5x10-12р	Рука слегка согнута в локте, ноги на ширине плеч, спина прямая.	
2. Совершенствование техники толчка гири; видеоматериал.	5-6 мин.	Вес гири 8-16 кг При фиксации гири в верхнем положении ноги и руки должны быть выпрямлены.	
2.1 Совершенствование техники рывка гири;		Следить за правильностью	

	<p>видеоматериал</p> <p>3. Упражнения для брюшного пресса.</p> <p>4. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>1. Уборка места занятия.</p> <p>2. Подведение итогов. Оценивание работы.</p> <p>3 Домашнее задание: развитие силовых качеств.</p>	<p>5-6 мин.</p> <p>3-5xMAX</p> <p>3-5 мин.</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>выполнения упражнения.</p> <p>Руку в локтевом суставе не сгибать</p> <p>В верхней точке подъема удержание туловища 1 сек.</p> <p>Подъем до перпендикуляра со скамьей.</p> <p>Произвольно.</p> <p>Построение в шеренгу.</p>
--	---	--	---