Конспект тренировочного занятия по общей физической подготовке.

Дата проведения 18 марта 2020г.

Место проведения спортивный зал МБОУ "Имекской СОШ"

Задачи: *Образовательные*: Обучение технике безопасности на круговой тренировке. Совершенствование техники выполнения упражнений на каждой станции. *Воспитательные* : Воспитание моральных, эстетических качеств. *Оздоровительные*: Формирование жизненно-необходимых умений и навыков. \_\_\_\_\_

Инвентарь: Резиновая лента, штанга, скакалки, гимнастический мат, баскетбольный мяч, секундомер, ракетки, теннисный мяч. \_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание  | Дозировка  | Организационно-методическиеуказания |
| 1 | Подготовительная частьПостроение, сообщение задач занятия. Проверка соответствия формы для занятия.Отметка в журнале посещаемости.*Разминка:*Ходьба.Общеразвивающие упражнения в ходьбе.КроссОРУ на месте.Разминка мышц шеи, плечевого пояса(махи руками, вращательные движения)Упражнения для туловища:(наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения )Упражнения для ног:И.П.-О.С. Наклоны к ногам. И.П.- стойка ноги врозь. Наклоны к левой, вперед, к правой,И.П.- О.С. Махи ногами, поочередно.И.П.- сед барьериста. Наклоны к ногам. | 5 мин.3 мин.25 мин.7 мин. | Для кроссовой подготовки одежда должна соответствовать температуре воздуха.Бежать в равномерном темпе.Подготовить последовательно все группы мышцУпражнения выполнять не торопясь, с большой амплитудой. |
|  | Итого: | 40мин |  |
| **2** | Основная часть:Баскетбол. Двусторонняя игра1 станцияУпражнения с резиновой лентой:Бег с сопротивлением в парах( резина на поясе, партнер удерживает сзади)2 станцияПриседание с блином от штанги3 станцияЗабегание вверх по лестнице4 станцияПрыжки на скакалке5 станцияСгибание, разгибание рук в упоре лежа6 станцияПоднос ног к перекладине из виса. | 15 мин5 х 30 м10 раз5 раз50 раз10 раз10 раз | Слушать свисток судьи, не нарушать правила.Бежать высоко поднимая бедро с последующим ускорением.Выполнять в быстром темпе.Прыгать на двух ногах.Туловище держать прямо.Назад не отклоняться. |
|  | Итого: | 65 мин |  |
| **3** | Заключительная часть:Игра в настольный теннис.Измерение ЧСС, построение, подведение итогов тренировки. Переодевание | 15 мин. | Колени согнуть, внимательно следим за мячом. |
|  | Итого: | 120 мин |  |