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-методические  указания |
| 1 | Подготовительная часть  Построение, сообщение задач занятия.  Проверка соответствия формы для занятия.  Отметка в журнале посещаемости.  *Разминка:*  Ходьба.  Общеразвивающие упражнения в ходьбе.  Кросс  ОРУ 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 мышц  Упражнения выполнять не торопясь, с большой амплитудой. |
|  | Итого: | 40мин |  |
| **2** | Основная часть:  Баскетбол. Двусторонняя игра  1 станция  Упражнения с резиновой лентой:  Бег с сопротивлением в парах( резина на поясе, партнер удерживает сзади)  2 станция  Приседание с блином от штанги  3 станция  Забегание вверх по лестнице  4 станция  Прыжки на скакалке  5 станция  Сгибание, разгибание рук в упоре лежа  6 станция  Поднос ног к перекладине из виса. | 15 мин  5 х 30 м  10 раз  5 раз  50 раз  10 раз  10 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 |  |