Муниципальная автономная образовательная организация

дополнительного образования

«Центр Детского Творчества «Хибины» г. Кировска»

Конспект занятия
по дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка с элементами бокса»

Тема: Упражнения с гантелями

Подготовила: **Евдокимова Ольга Владимировна,**
педагог дополнительного образования
Возраст учащихся – *7- 8 лет.*
Раздел программы: Специальная
физическая подготовка
Год обучения: *1*

Дата проведения: 14. 04. 2016 г.
Время проведения: 16.00 – 18.00
Место проведения: Советская 8., турбаза «Рябинушка» МАОДО «ЦДТ «Хибины»

г. Кировск,
2016 г.

Материально-техническое обеспечение занятия

Техническое оснащение занятия: хорошо освещенный спортивный зал

Инвентарь и оборудование: скакалки, гантели.

Цель и задачи занятия

Цель занятия: развитие скоростно-силовых способностей организма средствами упражнений с гантелями.

Задачи занятия:

- Обучение технике упражнений с гантелями.
- Развивающая: Развитие скоростно-силовых способностей организма
- Воспитательная: воспитывать качества личности - дисциплинированность, аккуратность, целеустремленность.

Формы и методы работы

Прогнозирование результатов занятия

ХОД ЗАНЯТИЯ

Части занятия	Содержание	Дози-ровка	Методические указания педагога
1.Подготовительная	*Упражнения со скакалкой:* 1) прыжки на двух ногах 2) два на левой ноге, два на правой 3) бег на месте 4) крест ногами 5) разножка 6) крест руками 7) на месте, крест ногами 8) вращение скакалкой	20 мин. (8 раундов по 1.5 мин. и 1 мин. отдыха между ними)	«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» Требовать от учащихся быстроты построения в шеренгу. Обеспечить конкретность и доступность понимания учащимися формулировок задач урока. Внимание на чёткость выполнения. Следить за осанкой, точным выполнением задания.
2.Основная	*Упражнения с гантелями, работа в парах:* 1) вращение руками в плечевом суставе вперед и назад. 2) выпады вперед	40 мин. (15 раундов по 2 мин. и 1 мин. отдыха, работа в парах со	

	3) поднятие рук перед собой вверх, вниз 4) поднятие рук сбоку вверх, вниз 5) ножницы 6) прямые удары в боевой стойке 7) прыжок вверх, руки разогнуть вперед 8) велосипед 9) прямые удары в челноке 10) вращение кистями руки перед собой 11) двойка в челноке 12) двойка защита отшагом повторный левый прямой а голову 13) развод руки перед собой 14)на левой ноге прыгать, правой рукой бить и наоборот 15) удержание гантель на выпрямленых руках	сменами по 15,20,30 сек.)	
3.Заключительная	Упражнения с передним и задним мостом, упражнения на расслабление и растяжку.	30 мин.	