**Конспект занятия**

**Тема: Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук**

**Разработал:** Разенкова О.Н.,

Учитель физической культуры 1 кв.категории

**Ульяновск, 2018 г.**

**Дата** 24.10.2018 г.

**Место проведения занятия:** МБОУ СШ № 81, спортивный зал.

**Время проведения занятий:** 16.00-16.45

**Раздел программы**: Специальная физическая подготовка

**Тема:** Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук

**Вид занятия:** комбинированное занятие

**Цель занятия: научить работе с утяжелителями, укрепить кисти рук**.

**Задачи:**

**Обучающие:**

**-** научить правилам работы с утяжелителями;.

**Развивающая:**

**-** способствовать развитию физических качеств: выносливости, сноровки, силы.

- **Воспитательные:**

**-** Способствовать укреплению командного духа.

**Методическое оснащение:** спортивный зал, мягкий ковер – татами, индивидуально кимоно (носки или чешки на ноги) или спортивные шорты с ражгадом (майкой красного или синего цвета), утяжелители, гантели, бутылки с водой

**Методы обучения:**

1.Словесные методы обучения: беседа, рассказ, объяснение.

2. Метод наблюдения.

3.Наглядный метод обучения.

4.Выполнение упражнений: в группе, индивидуально и с партнером.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы проведения занятия** | **Описания этапа** | **Время проведения** | **Оборудование (инвентарь)** | **Примечание** |
| 1 | Основной этап | Инструктаж по ТБ, правила работы с утяжелителями (гантелями, бутылками с водой, используемых в качестве утяжелителей, работа по воздуху, работа с партнером. | 35 минут | Спортивный зал, мягкий ковер татами, индивиду-ально кимоно, шорты, майка (красного или синего цвета), утяжелители, гантели, бутылки с водой | Работа в группе. Контроль за ТБ. |
| 2. | Итоговый  | Работа в парах, набивка, накатка голени. Поведение итогов, выявление недостатков. | 10 минут. | Спортивный зал, мягкий ковер татами, индивидуально кимоно. шорты, майка (красного или синего цвета), утяжелители, гантели, бутылки с водой | Работа в группе. Контроль за ТБ.  |
|  | Общее время проведения занятия  | 45 минут | Как прошло занятия, выполнены ли цели и задачи, чему научились дети. | Спортивный зал, мягкий ковер татами, индивидуально кимоно. шорты, майка (красного или синего цвета), утяжелители, гантели, бутылки с водой | Работа в группе. Контроль за ТБ |
|  |  |  |  |  |  |