***Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе:***

***атлетическая гимнастика***



**План-конспект занятия:**

**1.Строевые упражнения: повороты на месте**

* налево;
* направо;
* кругом;
* на месте шагом марш.
* Выполнение поворота на пятке и носке, руки прижаты, кисти в кулак, подбородок приподнят

**2.Разновидности ходьбы:**

* на носках;
* на пятках;
* на внешней стороне стопы;
* на внутренней стороне стопы;
* в полупреседе;
* в приседе;
* в приседе прыжками
* Руки вверх
* Кисти к плечам
* Руки на пояс
* Руки на пояс
* Руки за головой
* Руки на колени
* Руки на колени
* Следить за дыханием

**3.Разновидности бега:**

* галопом влево;
* галопом вправо;
* с высоким подниманием бедра;
* с захлёстыванием голени назад;
* спиной вперёд;
* прыжкообразным бегом;
* обычным бегом

**4.Скрестные движения рук внизу**

* Руки на поясе
* Медленный темп, свободное дыхание
* Медленная ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
* Глубокий вдох – руки вверх, руки вниз - выдох
* Выполнение движений учащимися поочерёдно
* Общеразвивающие упражнения на месте
* Переход от станции к станции в медленном темпе трусцой и восстановлением дыхания
* Бег трусцой
* Медленный темп, все мышцы максимально расслаблены
* Ходьба в медленном темпе с поочередным подниманием рук вверх и резким опускним вниз
* Руки вверх – вдох,
* руки вниз - выдох