**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА № 35**

Учитель: Фоминов Илья Александрович

Тема урока: Лазание по скамейке. Передвижение по гим. лестнице. Круговая тренировка.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ №24

Дата проведения: «23» ноября 2023г.

Время проведения: 35 мин.

Инвентарь и оборудование: гим. лестница, гим. скамейка (длинная, короткая), координационная лестница, скакалки, канат, гим. бревно, конусы.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

1. Развивать физические качества: скоростные качества, скоростно-силовых, быстроту, силу.

2.Развивать двигательные качества: ловкость, равновесие, ориентацию тела в пространстве средствами физических упражнений.

3. Развитие трудолюбия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п. | Части урока,  содержание занятия | Дозировка  (минуты) | Организационно-методические  указания |
| **I** | **Подготовительная часть.**  Построение, постановка задач на урок.  Ходьба. Комплекс ОРУ в движении:   * руки вверх, ходьба на носках * руки за голову, ходьба на пятках * ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, при этом руки поставить перед грудью в кистевом зацепе, круговые движения * выпад вперед в сторону, наклоны к впереди стоящей ноге * в полуприседе руки за спину * в приседе руки на колени.   Бег:   * приставными шагами правым, левым боком * спиной вперед * скрестными шагами с поворотом туловища левым, правым боком * с захлестом голени * с высоким подниманием бедра * ускорение   ОРУ на месте без предметов:  1) И.п. – о.с., руки на пояс.  1 – наклон головы вперед  2 – наклон головы влево  3 – наклон головы вправо  4 – наклон головы назад;  2) И.п. – о.с., руки на пояс.  1-4 – 1 круговое движение головы вправо  5-8 – 1 круговое движение головы влево;  3) И.п. – о.с., руки перед грудью.  1-2 – 2 отведения согнутых рук  3-4 – 2 отведения рук назад;  4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – 2 наклона влево  3-4 – 2 наклона вправо  5-6 – 2 наклона назад  7-8 – 2 наклона вперед;  5) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-4 – 1 круговое движение тазом влево  5-8 – 1 круговое движение тазом вправо;  6) И.п. – широкая стойка, руки на пояс.  1 – наклон к левой  2 – наклон  3 – наклон к правой  4 – и.п.  7) И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, ладони книзу.  1 – мах левой к правой  2 – и.п.  3 – мах правой к левой  4 – и.п.; | **15мин**  **1 мин**  **5 мин**  **6 мин**  10-15 м.  **3 мин**  5-6 раз  5-6 раз  6-8 раз  5-7 раз  5-8 раз  5-8 раз  5-7 раз | Подготовка организма к основной части.  Объяснение задач на тренировку.  Следить за осанкой и правильностью выполнения упражнений.  Наклоны как можно глубже.  Следить за правильностью дыхания во время бега.  Подготовить организм к выполнению основной части.  Не делать резких движений.  Четкие рывки рук.  Ноги не сгибать, наклон только туловищем.  Делать движения только тазом.  Наклон ка можно глубже.  Как можно выше делать мах. |
| **II** | **Основная часть**  **Круговая тренировка.**  **Станция № 1**  Гимнастическая скамейка (длинная). Проползти но ней только с помощью рук.  **Станция № 2**  Гимнастическое бревно.  Пройти по бревну .  **Станция № 3**  Шведская стенка.  Залезть на первую жердь и пройти боком.  **Станция № 4**  Коридор.  Пройти в приседе, руки на колени.  **Станция № 5**  Координационная лестница.  Заход и выход с боку.  **Станция № 6**  Шведская стенка.  Залезть на первую жердь и пройти боком.  **Станция № 7**  Лежачий канат.  Пройти по канату боком, наступая сводом стопы на него.  **Станция № 8**  Шведская стенка.  Подняться до самой крайней жерди, коснуться и спуститься.  **Станция № 9**  Скакалка.  10 прыжков на скакалке.  **Станция № 10**  Гимнастическая скамейка (короткая)  3 – 4 боковых прыжка через скамейку. | **17 мин** | Сгибая руки, тянуть тело.  Держать равновесие, тянуть носки.  Ноги и руки по жердям скользят.  Руки держать на коленях, ноги выносить сбоку.  Следить за работой рук и ног. Не наступать на лестницу.  Ноги и руки по жердям скользят.  Стараться стопой не касаться пола, держать равновесие.  Наступать на каждую жердь.  10 простых прыжков через скакалку.  Прыжок колени к груди, через скамейку. |
| **III** | **Заключительная часть**  1. Игра «Свекла, капуста».  2. Подведение итогов урока.  3. Домашнее задание. | **3 мин.**  2 мин  30 сек  30 сек. | Учитель говорит название овоща, а дети должны его показать.  Дать рекомендации индивидуально. |