**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 вперед2 – наклон головы влево3 – наклон головы вправо4 – наклон головы назад;2) И.п. – о.с., руки на пояс.1-4 – 1 круговое движение головы вправо5-8 – 1 круговое движение головы влево;3) И.п. – о.с., руки перед грудью.1-2 – 2 отведения согнутых рук3-4 – 2 отведения рук назад;4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1-2 – 2 наклона влево3-4 – 2 наклона вправо5-6 – 2 наклона назад7-8 – 2 наклона вперед;5) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1-4 – 1 круговое движение тазом влево5-8 – 1 круговое движение тазом вправо;6) И.п. – широкая стойка, руки на пояс.1 – наклон к левой2 – наклон3 – наклон к правой4 – и.п. 7) И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, ладони книзу.1 – мах левой к правой2 – и.п.3 – мах правой к левой4 – и.п.; | **15мин****1 мин****5 мин****6 мин**10-15 м.**3 мин**5-6 раз5-6 раз6-8 раз5-7 раз5-8 раз5-8 раз5-7 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 мин30 сек30 сек. | Учитель говорит название овоща, а дети должны его показать.Дать рекомендации индивидуально. |