

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Проведения занятия: по допризывной и медицинской подготовке

Тема: «Повороты в движении»

Занятие: 24-25

Цель занятия: Научить поворотам в движении. Развивать координацию движения рук и ног. Воспитывать внимательность, дисциплинированность, собранность.

Время проведения: 90 мин.

Место: Спортивный зал

Класс: 11

№ п/п	Учебные вопросы	Время (мин)	Содержание занятия
1	2	3	4
1.	Вводная часть	5	Проверяю подготовленность места проведения занятия, наличие учащихся, их внешний вид, подготовку к занятию. Объявляю тему, цель и порядок проведения занятия.

Основная часть:

Повороты в движении. Повороты в движении шагом выполняются по командам: "Напра-ВО". "Пол-оборота напра-ВО", "Нале-ВО", "Пол-оборота нале-ВО", "Кругом - - МАРШ".

Для поворота направо и пол-оборота направо исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде с левой ноги сделать шаг, повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота налево и пол-оборота налево исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги. По этой команде с правой ноги сделать шаг, повернуться на носке правой ноги, одновременно с поворотом вынести левую ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками выполняется в такт шага.

Повороты и полуобороты направо и налево при движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом, поворотом на одном месте на два счета в такт бега. Поворот кругом на бегу выполняется в сторону левой руки на одном месте на четыре счета в такт бега.

3.	Заключительная часть	5	Отвечаю на возникшие вопросы. Подвожу итоги занятия. Задаю задание на дом.
----	----------------------	---	--

Руководитель занятия: учитель ДМП

А.О.Чернявский