* **Конспект занятия по общей физической подготовке для старшеклассников**

**Тема занятия:** Общая физическая подготовка

**Цель занятия:**

* + Укрепить физическое здоровье учащихся;
	+ Развить основные физические качества: силу, скорость, гибкость, выносливость;
	+ Формировать навыки работы в команде и спортивной этике.

**Продолжительность занятия:** 90 минут

**I. Подготовительная часть (15 минут)**

* 1. **Организационный момент (5 минут)**
		+ Приветствие учащихся.
		+ Проверка присутствия.
		+ Краткое ознакомление с целью занятия и его планом.
	2. **Разминка (10 минут)**
		+ Общее разминание:
			- Круговые вращения головой, плечами, руками, бедрами и коленями (2-3 минуты).
		+ Упражнения на растяжку:
			- Наклоны вперёд, в стороны, вращения туловища.
		+ Подготовка сердечно-сосудистой системы:
			- Легкий бег на месте или по кругу (5 минут).

**II. Основная часть (60 минут)**

* 1. **Раздел 1: Силовые упражнения (20 минут)**
		+ **Приседания с собственным весом (3 подхода по 10-15 повторений)**
		+ **Отжимания от пола (3 подхода по 8-12 повторений)**
		+ **Планка (3 подхода по 30-60 секунд)**
		+ Объяснение техники выполнения каждого упражнения, акцент на правильной форме.
	2. **Раздел 2: Скоростно-силовые упражнения (20 минут)**
		+ **Спринты на 30 метров (5 повторений с отдыхом 1-2 минуты между пробегами)**
		+ **Смешанные эстафеты (разделить класс на команды, использовать обруч, мяч и другие объекты для эстафеты)**
		+ Упражнения должны включать элементы командной работы.
	3. **Раздел 3: Гибкость и выносливость (20 минут)**
		+ **Занятие на гибкость: выпады и растяжка ног (5 минут)**
		+ **Круговые тренировки на выносливость (15 минут):**
			- 3 станции:
				* Станция 1: Прыжки через скакалку (30 секунд работы, 30 секунд отдыха).
				* Станция 2: Берпи (30 секунд работы, 30 секунд отдыха).
				* Станция 3: Бег на месте (30 секунд работы, 30 секунд отдыха).
		+ Обсуждение значимости гибкости и выносливости.

**III. Заключительная часть (15 минут)**

* 1. **Завершение тренировки (5 минут)**
		+ Проведение заминки: легкая ходьба на месте, глубокие вдохи и выдохи.
		+ Упражнения на растяжку всех основных групп мышц.
	2. **Рефлексия и обсуждение (10 минут)**
		+ Вопросы для обсуждения:
			- Что понравилось в занятии?
			- Какие упражнения оказались сложными, а какие – легкими?
			- Как вы планируете продолжать физические тренировки за пределами занятий?
		+ Подведение итогов занятия, напоминание о важности регулярных тренировок для здоровья.

**Материалы и оборудование:**

* 1. Футбольные мячи, скакалки, конусы для разметки, гимнастические маты.
	2. Запись времени и количества повторений для отслеживания результатов.

**Дополнительные рекомендации:**

* 1. Обеспечить безопасность во время выполнения упражнений.
	2. Учитель должен следить за техникой выполнения, исправлять ошибки.
	3. Важно создавать поддерживающую атмосферу, чтобы все учащиеся чувствовали себя вовлеченными.

**Заключение**

Это занятие направлено на комплексное развитие физических качеств учащихся. Рекомендуется проводить такие тренировки регулярно для достижения более высоких результатов в физической подготовке.

Начало формы