

## **План-конспект открытого занятия группы НП-2 по легкой атлетике.**

Тренер-преподаватель: **Кутуева Татьяна Викторовна**

Дата: 13.05.2015

Тема: **«Обучение метанию копья со скрестного шага».**

Цель: Сформировать умение делать скрестный шаг в сочетании с отведением руки с копьем назад и финальным усилием.

Задачи: - обучение технике скрестного шага в метании копья;

- воспитание ответственности, умения работать в группе.

Образовательные технологии: разноуровневое обучение; командно-групповой, здоровьесберегающие технологии.

Инвентарь: копья, барьеры, скакалки, волейбольный мяч.

Место проведения: стадион «Салют»

<u>Части урока</u>	<u>Дозировка</u>	<u>Методические</u>
<b>Подготовительная часть</b>	3 мин	Обратить внимание на внешний вид и самочувствие детей.
1. Построение группы. Сообщение задач урока.		
2. Бег по стадиону – 1 круг.	2 мин	Бег равномерный, без рывков.
3. Разминка в движении:	1 мин	
*вращение рук вперёд, на каждый шаг;	30 м	Руки прямые.
*вращение рук назад на каждый шаг;	30 м	Задания выполняются в одну и другую стороны на дистанции 30 м.
*выпад с поворотом рук и туловища;	60 м	Спина прямая, Головой не крутить.
*2 шага – 2 наклона;	60 м	Колени не сгибать, темп равномерный.
*«гусиный шаг»	30 м	В полном присяде.
*пряжки «лягушкой»	30 м	
4. Челночный бег	5 мин 30 м	Разделить детей на 3 группы. Сделать 3 предварительных забега. Финальный забег – победители первых трёх.
<b>Основная часть</b>	25 мин	
1. Обучение метанию копья со скрестного шага:		Копья разного веса и размера в зависимости от физической подготовленности обучающихся.
*метание копья с упора в левую ногу;	3-4 раза	Делают поочерёдно с одного места.
*метание копья с шага;	3-4 раза	Рука с копьём прямая, вытянута назад. Ноги обгоняют плечи.
*метание копья со скрестного шага.	6-8 раз	Прыжок на счёт «2-3» делать через препятствие, отрабатывая длину шага.

<p>2. Скоростно-силовая и прыжковая подготовка: Прыжки через барьеры (первая группа). Упражнения на пресс в парах (вторая группа). Прыжки на скакалке (третья группа).</p>	<p>2 мин  10 прямых  50 раз  5-7 мин</p>	<p>Круговая тренировка.  5 барьеров стоят углом на расстоянии 30-40 см. Работают с тренером. Пресс делают на время (1 мин). Доделать до 50 раз. Прыгать можно разными способами в зависимости от подготовленности обучающегося.</p>
<p>3. Подвижная игра «Двойные высекалы».</p>	<p>20 мин</p>	<p>Участвуют две команды. Выбитый игрок не уходит с площадки, а помогает капитану выбивать остальных.</p>
<p><b>Заключительная часть</b> 1. Медленный бег по стадиону, переходящий в ходьбу. 2. Построение и подведение итогов занятия.</p>	<p>5 мин 2 мин  3 мин</p>	<p>Отметить положительные стороны каждого ребёнка, его прогресс в обучении, поблагодарить за хорошую работу в группах.</p>