

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике для групп НП-2 года обучения

Тема: «Круговая тренировка».

Дата проведения: 2015 год.

Цели урока:

- формировать у учащихся интерес к занятиям легкой атлетикой;
- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках и секциях;
- развивать скоростно-силовые качества в режиме круговой тренировки.

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Инвентарь: секундомер, маты, скакалки, скамейки, фишки, блины, шведская стенка.

Время проведения: 90 минут.

Конспект составила: тренер-преподаватель Кутуева Т.В.

Задачи урока:

Образовательные:

- Закрепить технику двигательного действия.
- Закрепить технику двигательного действия в игре, в условиях соревнования.
- Обучение техники безопасности на тренировке по кругу в спортивном зале.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- Формирование у детей правильной осанки.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Образовательные технологии:

- здоровьесбережения,
- поэтапное формирование умственных действий,
- дифференцированного подхода в обучении,
- педагогики сотрудничества, проблемного обучения,
- развитие творческих способностей учащихся,

- информационно – коммуникационные.

Система деятельности.

Познавательная деятельность:

- информационная – владение информацией;
- деятельностная – владение техникой упражнений;
- личностная – осознание личностного значения познавательного предмета.

Преобразующая деятельность:

- самостоятельность, которая выражается в познавательной активности, проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;
- готовность к преодолению трудностей связанных с силой воли;
- оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
- применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков;
- занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

Самоорганизующаяся деятельность:

- владение знаниями ОРУ, которые являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков;
- умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;
- владение двигательными качествами, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений;
- организовывать спортивные соревнования.

Часть урока	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
• Вводно-подготовительная часть			
I	Построение, расчет группы.	6 мин.	Построение в шеренгу,

	<p>Отметка в журнале посещаемости учебно-тренировочных занятий. Сообщение задач занятия.</p> <p>Разминка:</p> <p>1. Темповой кросс</p> <p>Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. -отдых,</p> <p>2. Разминка на месте</p> <p><i>Наклоны головы;</i> - вперед назад, Круговые вращения головой; -круги влево, вправо,</p> <p>Упражнение для рук и плечевого пояса -круговые вращения, кисти в замок; -влево, вправо, -в локтевых суставах; - вперед, назад, - вращения прямых рук в плечевых суставах; -вперед, назад,</p> <p>Упражнение для туловища - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; - вперед, назад, - в стороны вправо, влево, круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево, -повороты туловища, руки вытянуты в стороны; -влево, вправо,</p> <p>Упражнение для ног и тазобедренных суставов; -И.п.-ноги врозь, руки на пояс: круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево</p> <p>-И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево, -И.п.-основная стойка: махи ногами</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин 1 мин 2 мин</p> <p>5 мин.</p>	<p>выполнение команд «Ровняйся!» «Смирно!»</p> <p>Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.</p> <p>Следить за правильным дыханием.</p> <p>Выполнять не торопясь.</p> <p>Выполнять не торопясь.</p> <p>Выполнять с полной амплитудой</p> <p>Прямые ноги, не сгибать в коленях.</p> <p>Наклоняться как можно ниже</p> <p>Следить за сохранением равновесия.</p> <p>Следить за правильным выполнением задания.</p> <p>Выполнять с полной амплитудой</p> <p>Колени не сгибать, поднимать ногу как можно</p>
--	---	--	--

	<p>вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой, -И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. -И.п.- руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания,</p> <p>Упражнения на гибкость;</p> <p>-растягивание поперечным, продольным шпагатом, -растягивание, сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны.</p> <p>3. Подготовка к основной части</p> <p>Расставить инвентарь по станциям, рассказ-показ упражнений на каждой станции.</p>	5 мин	<p>выше</p> <p>Опорную ногу не сгибать в колене</p> <p>Следить за правильным выполнением задания.</p> <p>Дышать ровно. Плавно выполнять упражнения на растягивания, ноги в коленях не сгибать</p>
Итого: 30 минут.			
• Основная часть занятия			
II	<p>1 станция Поднимание ног в висе на шведской стенке.</p> <p>2 станция Приседания с блином 5-10 кг</p> <p>3 станция Челночный бег 3*10 м</p> <p>4 станция Прыжки на скакалке.</p> <p>5 станция Кувырок вперед</p> <p>6 станция Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине</p> <p>7 станция Выпрыгивания из положения глубокого приседа с хлопком вверх.</p> <p>8 станция Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>3 раза 15 раз</p> <p>1 раз</p> <p>30 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Ноги прямые(не сгибать в коленях)</p> <p>Дотрагиваемся до линии, бежим обратно</p> <p>Сгруппироваться правильно</p> <p>Выполняем упражнение на мате</p> <p>Достаём грудью до кубика</p>

	Баскетбол	10 мин	Занимающиеся делятся на 2 команды. Игра начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. С попаданием в кольцо засчитывается 2 очка.
Итого: 55 мин			
• Заключительная часть			
III	Измерение ЧСС Упражнения на восстановления дыхания Построение, подведение итогов занятия.	5 мин.	Задание на дом.
Итого: 5 мин.			
Общее время занятия: 90 минут.			

