

# План-конспект открытого занятия по лёгкой атлетике

Тренер-преподаватель: ***Кутуева Татьяна Викторовна***

Группа: УТ-1 (учебно-тренировочная 1-го года обучения)

Дата: 18.10.2016 г.

Тема: «Обучение технике толкания ядра со скачка».

Цель: ***Сформировать умение делать скачок, совместив его с последующим выталкиванием ядра (мяча) одной рукой.***

**Задачи:**

- обучение технике толкания ядра (мяча) со скачка;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- воспитание коллективизма и ответственности;

**Образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие;
- командно-групповые;
- лично-ориентированные;

**Инвентарь:** маты, мячи, скамейки, отягощение, резиновые плитки (4 шт.)

<u>Части урока</u>	<u>дозировка</u>	<u>Методические указания</u>
<b>Подготовительная часть</b>		
1. Построение группы. Сообщение задач урока.	3 мин	<u>Обратить</u> внимание на внешний вид,
2. Бег по залу: медленный бег, бег приставными шагами, бег спиной вперёд, бег «змейкой».	3 мин	самочувствие детей. Ногу ставить на переднюю часть стопы.
3. Разминка по дорожке матов:	10 мин	
*бег на коленях.	2 раза	Спина прямая.
*прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	2 раза	Ноги в коленях не сгибать, работать стопой.
*прыжки боком на двух ногах.	2 раза	
*прыжки вперёд на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.	2 раза	Колени к груди, носок на себя, туловище прямое.
*прыжки боком на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.	2 раза	
*прыжки спиной на двух ногах.	2 раза	
*прыжок с колен на стопы с продвижением вперёд.	2 раза	Активно работать руками.
*кувырок вперёд.	1 раз	
*кувырок спиной вперёд.	1 раз	
4. Специальные беговые упражнения:		
*бег с высоким подниманием бедра.	3x20м.	Туловище прямое, ногу ставить под себя.
*бег с захлёстыванием голени.	3x20м.	Пяткой коснуться ягодицы.
*прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперёд.	3x20м.	Переходить с пятки на носок.
*подскоки поочередно на каждой ноге.	3x20м.	Мах руками снизу-вверх, стопу ставить с пятки на носок (перекатом).

<p>*бег с ускорением.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Обучение технике толкания ядра (мяча) со скачка:  *стойка с копьём на плечах на правой ноге на первой резиновой плитке.  *мах левой ногой назад в положение «ласточка».  *группировка (подтягивание колена левой ноги к колену правой ноги).  *отталкивание левой ногой и прыжок на правой назад с разворотом стопы влево на вторую плитку.</p> <p>2. Толкание мяча со скачка. Толкают параллельно девочки (1,5 кг.) и мальчики (2 кг.).</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств (круговая тренировка):  *отталкивание грифа от груди (первая группа).  *наклоны вперёд с грифом на плечах (вторая группа).</p> <p>*выпрыгивания с весом на двух скамейках (третья группа).</p> <p>Группы меняются местами и проходят все задания.</p> <p>4. Игра в баскетбол.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p>	<p>3x30м.</p> <p>15 мин</p> <p>8-10 раз</p> <p>10 мин</p> <p>По 6 раз</p> <p>20 мин</p> <p>4x10 раз</p> <p>4x10 раз</p> <p>4x10 раз</p> <p>15 мин</p>	<p>Бежать с передней части стопы.</p> <p>Делают поочерёдно.</p> <p>Фиксировать плечевой пояс помогает копьё.</p> <p>Слегка согнуть правую ногу.</p> <p>Плечи остаются на месте, опора на правую ногу. Расстояние между резиновыми плитками две стопы.</p> <p>Следить за заступом. Пресекать возможность перескока с правой ноги на левую. Результаты замерить.</p> <p>Ноги в прыжке врозь – ноги вместе.</p> <p>Ноги на ширине плеч, колени не сгибать, спину прогнуть, смотреть вперёд.</p> <p>Спина прямая, смотреть вперёд.</p> <p>Тренер-судья. Обращать внимание на игру в команде.</p>
---	---	--

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Медленный бег (заминка)</li><li>2. Ходьба для восстановления дыхания.</li><li>3. Построение и подведение итогов занятия.</li></ol>	<p>4 мин 1 мин 1 мин 2 мин</p>	<p>Отметить лучших обучающихся. Назвать характерные ошибки</p>
---	--	--

