**ПЛАН-конспект**

**открытого занятия тренировочных групп ТЭ-3 и ТЭ-4**

 **отделения лёгкой атлетики.**

*Тренер-преподаватель* ***Черничкин Александр Дмитриевич***

*Время и место проведения* ***16.10.2022, спортивный зал ГДК***

*Инвентарь: маты, мячи, скамейки гимнастические, отягощения.*

***Задачи урока:***

1.Совершенствование техники толкания ядра (мяча) со скачка.

2.Развитие скоростно-силовых качеств.

3.Воспитание коллективизма и ответственности.

***Применяемы технологии:*** *- здоровьесберегающие технологии;*

 *- «педагогика сотрудничества»;*

*Совершенствование: медицинский контроль во время всего занятия,*

*соревновательный момент для улучшения физических и технических показателей (объединение 2-х групп).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ход и содержание занятия | Дозировка | Методическиеуказания |
| 1.2.3.4.4.1.4.2.4.3.5.6. | Построение группы.Сообщение задач урока.Бег по залу: медленный бег, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд и змейкой.Разминка по дорожке матов:* бег на коленях;
* прыжки на двух ногах с продвижением вперёд;
* прыжки боком на 2-х ногах;
* прыжки вперёд с подтягиванием колен к груди;
* прыжки боком с подтягиванием колен к груди;
* прыжки спиной на 2-х ногах;
* прыжок с колен на стопы с продвижением вперёд;
* кувырок спиной вперёд.

Специальные беговые упражнения:* бег с высоким подниманием бедра;
* бег с захлёстыванием голени;
* прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперёд;
* бег с ускорением.

Основная часть*Совершенствование техники толкания ядра (мяча) со скачка.*И.п. Стойка с копьём на плечах на правой ногеа) – мах левой ногой назад в положение «ласточка»;б) – группировка (подтягивание колена левой ноги к колену правой ноги);в) – отталкивание левой ногой и прыжок на правой ноге назад с разворотом стопы влево;*Толкание мяча со скачка**Развитие скоростно-силовых качеств** отталкивание грифа от груди (1-ая группа)
* наклоны вперёд с грифом (2-ая группа);
* выпрыгивания с весом на двух скамейках (3-я группа).

Эстафета* бег с ведением баскетбольного мяча одной рукой, бросок мяча в кольцо;
* бег с ведением баскетбольного мяча одной рукой, броски мяча в кольцо до попадания;
* бег в одну сторону – кувырок вперёд, при возвращении – кувырок назад;
* нечётные номера членов команды расставляют набивные мячи, чётные номера – собирают мячи.

Заключительная часть урокаПостроение. Подведение итогов. | 3 мин.3 мин.10 мин.2 р.2 р.2 р.2 р.2 р.2 р.2 р.2 р.10 мин.3 х 20 м.3 х 20 м.3 х 20 м.3 х 30 м.15 мин.8-10 р.20 мин.2, 3 кг.по 6 р.20 мин.4 х 10р.4 х 10 р.4 х 10 р.15 мин.4 мин. | Обратить внимание на внешний вид, узнать о самочувствии детей (S-S)/Ногу ставить на переднюю часть стопы.Спина прямая.Ноги в коленях не сгибать, работать спиной.Колени к груди, носок на себя, спина прямая.Активно работать руками.Спина прямая, ногу ставить под себя.Пятками касаться ягодиц.Переход с пятки на носок.Бежать с передней части стопы.Копьё помогает фиксировать плечевой пояс.Слегка согнуть правую ногуПлечи остаются на месте, опора на правую ногу.Толкают (параллельно) девочки и мальчики.Ноги в прыжке врозь – ноги вместе.Ноги на ширине плеч, спину прогнуть, смотреть вперёд.Спина прямая, смотреть вперёд.Группы меняются местами и проходят все задания.Участвуют две команды.За попадание – дополнительные очки.Посередине зала лежат два мата для кувырков.Мячи брать по одному, расставлять по разметкам спортивного зала.Рефлексия. |