

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	Методические указания
1.	Построение группы. Сообщение задач урока. Бег по залу: медленный бег, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд и змейкой.	3 мин. 3 мин.	Обратить внимание на внешний вид, узнать о самочувствии детей (S-S)/
2.	<u>Разминка по дорожке матов:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	10 мин. 2 р. 2 р. 2 р. 2 р. 2 р. 2 р. 2 р.	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.
3.	<u>Специальные беговые упражнения:</u> <ul style="list-style-type: none"> • бег с высоким подниманием бедра; • бег с захлёстыванием 	10 мин. 3 x 20 м. 3 x 20 м. 3 x 20 м.	Спина прямая, ногу ставить под себя. Пятками касаться ягодиц. Переход с пятки на носок.

<p>4. 4.1.</p> <p>4.2.</p> <p>4.3.</p> <p>5.</p> <p>6.</p>	<p>голени;</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперёд; бег с ускорением. <p><u>Основная часть</u> <i>Совершенствование техники толкания ядра (мяча) со скачка.</i> И.п. Стойка с копьём на плечах на правой ноге а) – 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; <i>Толкание мяча со скачка</i></p> <p><i>Развитие скоростно-силовых качеств</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <u>отталкивание грифа от груди (1-ая группа)</u> <u>наклоны вперёд с грифом (2-ая группа);</u> <u>выпрыгивания с весом на двух скамейках (3-я группа).</u> <p><u>Эстафета</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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; 	<p>3 x 30 м.</p> <p>15 мин.</p> <p>8-10 р.</p> <p>20 мин.</p> <p>2, 3 кг.</p> <p>по 6 р.</p> <p>20 мин.</p> <p>4 x 10р.</p> <p>4 x 10 р.</p> <p>4 x 10 р.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Бежать с передней части стопы. Копьё помогает фиксировать плечевой пояс.</p> <p>Слегка согнуть правую ногу</p> <p>Плечи остаются на месте, опора на правую ногу.</p> <p>Толкают (параллельно) девочки и мальчики.</p> <p>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.</p> <p>Посередине зала лежат два мата для кувырков.</p> <p>Мячи брать по одному, расставлять по разметкам спортивного зала.</p>
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• нечётные номера членов команды расставляют набивные мячи, чётные номера – собирают мячи. <p><u>Заключительная часть урока</u> Построение. Подведение итогов.</p>	4 мин.	Рефлексия.
--	--	--------	------------