

**ПЛАН-конспект  
открытого урока учебно-тренировочной группы  
свыше 2-х лет обучения отделения лёгкой атлетики.**

*Тренер-преподаватель Черничкин Александр Дмитриевич*

*Время и место проведения 16.10.2016, 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.

**Применяемые технологии:** - здоровьесберегающие технологии;

- лично-ориентированные технологии.

№ 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"> <li>• бег на коленях;</li> <li>• прыжки на двух ногах с продвижением вперёд;</li> <li>• прыжки боком на 2-х ногах;</li> <li>• прыжки вперёд с подтягиванием колен к груди;</li> <li>• прыжки боком с подтягиванием колен к груди;</li> <li>• прыжки спиной на 2-х ногах;</li> <li>• прыжок с колен на стопы с продвижением вперёд;</li> <li>• кувырок спиной вперёд.</li> </ul>	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"> <li>• бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>• бег с захлёстыванием голени;</li> <li>• прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперёд;</li> <li>• бег с ускорением.</li> </ul>	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.
4.	<u>Основная часть</u>	3 x 30 м.	Бежать с передней части стопы.

