

План-конспект тренировочного занятия по лёгкой атлетике

Тренер-преподаватель: Кутуева Т.В.

Дата: 17.09.2014

Группа: НП-2

Тема: Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.

Цель: закреплять умение эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.

Задачи:

-обучение технике передачи эстафетной палочки, работы в группах;

-развитие скоростно-силовых качеств;

-воспитание коллективизма, ответственности, взаимопомощи.

Образовательные технологии: командно-групповые; здоровьесберегающие; технология использования игровых методов.

Инвентарь: свисток, секундомер, 2 набивных мяча, 2 волейбольных мяча, 2 эстафетных палочки, 10 обручей, 4 мата.

Место проведение: спортивный зал.

Ход урока:

Части урока, их содержание	Дозировка	Методические указания
<u>Подготовительная часть</u> 1) Построение группы. Сообщение задач занятия.	1 мин	
2) Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок.	2 мин	Обратить внимание на осанку.
3) Медленный бег.	2 мин	Бег равномерный, без рывков, руки согнуты в локтях, работают

<p>4) Общеразвивающие упражнения: *вращение головой по кругу в одну и в другую стороны *и.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны; руки поочерёдно скрещиваются перед собой «ножницы» *и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе; повороты в стороны *и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе; вращение корпуса в одну и в другую сторону *и.п. основная стойка; приседаем, вытягивая руки вперёд *выпады на правую и левую ногу поочерёдно</p>	<p>10 мин</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4x4 раза</p> <p>4x4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>параллельно-попеременно друг другу.</p> <p>Выполнять в медленном темпе.</p> <p>Руки не опускать ниже уровня плеч.</p> <p>Пятки не отрывать от пола.</p> <p>Сохранять равновесие.</p> <p>Не отрывать пятки от пола.</p> <p>Руки произвольно.</p>
<p><u>Основная часть</u></p>		
<p>1) СБУ *бег с высоким подниманием бедра *бег с захлёстыванием голени назад *бег на прямых ногах *бег «змейкой»</p>	<p>10 мин</p>	<p>Корпус слегка наклонён; поднимая бедро-носок вниз. Приземление на носок; стопы держать мягко. Ноги «выбрасываем» вперёд-плечи сзади. Туловище вращается противоположно движению ног.</p>
<p>2) Бег с высокого старта</p>	<p>5 мин</p>	

с пробеган. до 15 м.		
3) Бег с высокого старта с передачей эстафеты хлопком по ладони	4 мин	Разделить детей на 2 команды. Дистанция -выполнения упражнения до набивных мячей, обозначающих поворот, и обратно на линию старта.
4) Прыжки с ноги на ногу (бег по «кочкам»). Обратный бег с ускорением. Передача эстафеты хлопком по ладони	4 мин	Разложить напротив команд по 4-5 обручей, изображающих «кочки».
5) Мяч в руках, прыжки на 2-ух ногах «лягушкой». Обратный бег с ускорением. Передача эстафеты-передача мяча.	4 мин	
6) Бег с высокого старта с передачей эстафетной палочки.	4 мин	Правильно передавать палочку в руку.
7) Встречная эстафета	4 мин	Подсчёт очков в командах.
8) Упражнения на матах: *на мышцы пресса	10 мин 20 раз	Лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Поднимаем корпус.
*на мышцы спины	10 раз	Лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Одновременно поднимать прямые руки и ноги вверх.
*на мышцы пресса	5 раз	Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем прямые ноги и касаемся за головой носками пола.
9) Игра с мячом «вышибалы»	20 мин	Обратить внимание на точность броска, быстроту игры, правильность броска

<p><u>Заключительная часть</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Медленный бег2) Ходьба для восстановления дыхания3) Упражнения на расслабление4) Подведение итогов занятия	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>одной или двумя руками из-за головы.</p> <p>Назвать лучших обучающихся. Отметить характерные ошибки.</p>
---	---	---