**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.  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 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;  *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 урока  Построение. 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 ногу  Плечи 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. |