

**План-конспект
открытого занятия
по легкой атлетике**

Тема: «Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств».

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения: 28 марта 2023 года

Цели учебно-тренировочного занятия:

- формировать у учащихся интерес к занятиям легкой атлетикой;
- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать скоростно-силовые качества.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

Образовательные:

- закрепление техники двигательного действия;
- обучение техники безопасности на тренировке по кругу.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание моральных. Волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- формирование у детей правильной осанки;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Инвентарь: свисток, секундомер.

Время проведения: 90 минут.

Конспект составил тренер-преподаватель: Миллер Ю.А.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Вводно-подготовительная часть		
	Сообщение задач, плана работы занятия Разминка: 1.Бег - постепенный переход на ходьбу - восстановление дыхания - отдых 2. Разминка на месте - наклоны головы вперед, назад; - круговые вращения головой влево, вправо; Упражнения для рук и плечевого пояса - кисти в замок, круговые	6 мин 10 мин 1 мин 1 мин 2 мин 5 мин 5 мин	Выполнять по команде, следить за дистанцией между занимающимися, следить за правильным дыханием Выполнять не торопясь

	<p>вращения влево, вправо; - в локтевых суставах вперед, назад; - вращение прямых рук в плечевых суставах вперед, назад; Упражнения для туловища - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; круговые движения туловища вправо, влево наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; - повороты туловища влево, вправо, руки вытянуты в стороны; Упражнения для ног и тазобедренного сустава - И.п. ноги врозь, руки на пояс- круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево; - И.п. ноги вместе, ладони на колени- круговые движения вправо, влево; - И.п. основная стойка- махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно; - И.п. руки на пояс, ноги на ширине плеч- глубокий выпад левой, правой ногой вперед; - И.п. руки в стороны, за головой- на колени впереди стоящей ноги пружинящие приседания; Упражнения на гибкость - растягивание поперечным, продольным шпагатом; - растягивание сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны</p> <p>3. Подготовка к основной части Рассказ-показ упражнений на каждой станции</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выполнять с полной амплитудой</p> <p>Ноги прямые, не сгибать в коленях, наклоняться как можно ниже.</p> <p>Следить за сохранением равновесия</p> <p>Следить за правильным выполнением задания</p> <p>Колени не сгибать, поднимать ногу как можно выше</p> <p>Опорную ногу не сгибать в колене</p> <p>Дышать ровно. Плавно выполнять упражнения на растягивания, ноги в коленях не сгибать</p>
<p>II</p>	<p>Основная часть занятия</p>	<p>3 серии с отдыхом 4 минуты между сериями</p>	

	1 станция Бег в упоре Ускорение 30 м Работа рук Ускорение 30 м	15 сек 15 сек	Подтягиваем колени к груди. Работа рук с полной амплитудой
	2 станция Разножка Ускорение 30 м Работа рук Ускорение 30 м	10 раз 15 сек	Выпад шире, работа рук с полной амплитудой
	3 станция Вертикальные махи Ускорение 30 м Работа рук Ускорение 30 м	15 раз 15 сек	Махи ногами 90°, ноги прямые, работа рук с полной амплитудой
	4 станция Воробей Ускорение 30 м Работа рук Ускорение 30 м	10 раз 15 сек	Присед как можно ниже, работа рук с полной амплитудой
	5 станция Вертикальные прыжки из глубокого приседа Ускорение 30 м Работа рук Ускорение 30 м	15 раз 15 сек	Прыжки из глубокого приседа, спина прямая. работа рук с полной амплитудой
	6 станция Прыжки на одной ноге Ускорение 30 м Работа рук Ускорение 30 м	30 раз 15 сек	Выталкивание стопой как можно выше, работа рук с полной амплитудой
III	Заключительная часть	5 мин	
	Измерение ЧСС	1 мин	Измерение пульса за 6 сек
	Упражнения на восстановление дыхания	1 мин	
	Построение, подведение итогов занятия	3 мин	