ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (7-8 класс)

Место занятия: спортивный зал

Инвентарь: цветные ленточки по числу учащихся, секундомер, скамейки, набивной мяч, кегли, малый мяч, свисток

ЗАДАЧИ:

1. Развивать общую выносливость.

2. Развить двигательные качеств – силу (сдача контрольного теста: сгибание и разгибание рук в   упоре лежа).

3. Совершенствовать технику бега по дистанции.

4. Добиваться при выполнении общеразвивающих упражнений и во время бега глубокого и ритмического дыхания

Ход учебно-тренировочного занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть | Построение, приветствие, сообщение задач урока  Повороты направо, налево  Ходьба:  обычная,  на носках,  на пятках,  в полуприседе,  в приседе.  Перестроение из колонны по одному в две поворотом в движении | 1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Организация занимающихся  Класс равняйсь, смирно. По порядку номеров рассчитайсь.  Приветствие класса  Выполнять чётко, согласовано, по команде  Туловище держать прямо, не сутулиться.  Перестроение выполнить вдоль средней линии, каждый ученик получает по ленте яркого цвета и закрепляет ее за спиной на поясе |
| Блок координационной направленности | Подвижная игра «Хвост ящерицы»  ОРУ в кругу  «Дружная семейка»  И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).  И. п. – широкая стойка лицом к центру, руки в стороны. 1–3 — три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз).  И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед 30–50 и, сделав 2–3 остановки для отдыха.  И. п. – руки вверх – наружу. 1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 –16 раз).  Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой.) | 5 мин  5 мин | 1 вариант: каждый участник игры старается собрать(захватить) как можно больше лент своего цвета;  Запрещается: удерживать свою ленту руками, прятать ее под майку; прикасаться к сопернику руками.  Побеждает команда игрок быстрее завладевший лентами противника.  Учащиеся становятся в круг на вытянутые руки.  Выполнять упражнения дружно. |
| Блок координационной направленности | Специальные беговые упражнения с последующим бегом по прямой:  бег с высоким поднимаем бедра -«достань ладошки»;  бег с захлестом голени назад «коснись пятками» | 7 мин  Каждое по 2 раза | Спец. упражнения выполняются на месте, а по сигналу бег по прямой с преследованием (догоняющий старается завладеть ленточкой противника).  Ноги работают часто, коленки касаются ладоней; |
| Акцент на мышцы рук | Сдача контрольного норматива:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 3 мин | По парам: два выполняют, два считают |
| Блок основного комплекса упражнений | Деление на подгруппы (по три человека):  1 группа:  Бег в среднем темпе по кругу  2 группа:  Челночный бег 5х6м; | 8 мин  по 2 мин  каждая группа | Следить за дыханием,  Выбрать темп бега такой, чтобы не пришлось переходить на ходьбу.  Считать пройденные круги  Обязательно коснутся рукой предмета, стартуют парами  Группы меняются местами |
| Акцент на мышцы ног | Прыжок в длину с места  Приседания руки за головой | 3 мин  6-8 раз | Фронтальным способом, прыгнуть дальше, чем твой партнер  Спину держать прямо, локти в стороны, пятки не отрывать от пола |
| Блок эмоциональной направленности | Подвижная игра «Старт со скамеек», для передачи используется набивной мяч 1-1,5 кг | 6 мин | Две гимнастические скамейки устанавливаются параллельно, по краям площадки ставятся кегли или набивные мячи. Клас делится на две команды. Команды садятся на скамейку, ноги врозь. По свистку игроки начинают передавать мяч над головой, из рук в руки. Последний игрок, получив мяч, быстро встает и бежит по кругу, обегая все кегли с внешней стороны, он садится на скамейку впереди всех игроков, после чего передает мяч над головой назад. Последний участник команды повторяет все тоже, но не садится на скамейку после перебежки, а бежит дальше и кладет свой мяч в центральный круг площадки. Побеждает команда первой закончившая задание и без ошибок. |
| Блок отстающих элементов | Игра «Метко в цель» |  | Каждый участник игры выполняет по 2 попытки.  Попасть мячом надо в баскетбольный щит с 10-12 м.  Побеждает участник, набравший больше очков. |
| Заключительная часть | Построение класса в центре площадки у центрального круга. Подведение итогов урока.  Домашнее задание | 3 мин | Подвести итоги. Указать на общие ошибки.   Отметить команду победившую на занятии, учащихся выполнивших норматив в контрольном тесте.  Прыжок в длину с места |