**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

открытого учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике для групп НП-3 года обучения

**Тема:** « Обучение технике тройного прыжка с разбега ».

**Место проведения:** спортивный зал СШОР «АВАНГАРД»

**Дата проведения:19.10.2020** год.

***Цели урока:***

* формировать у учащихся интерес к занятиям легкой атлетикой;
* привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках и секциях;
* развивать скоростно–силовые качества.

**Метод проведения:** индивидуальный.

**Инвентарь:** Рулетка.

**Время проведения:** 90 минут.

**Конспект составила:** тренер-преподаватель Жидова Ю.В.

***Задачи урока:***

***Образовательные:***

* Обучение техники разбега.
* Обучение техники приземления.
* Обучение техники отталкивания.

***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.

**Образовательные технологии:**

* здоровьесбережения,
* поэтапное формирование умственных действий,
* дифференцированного подхода в обучении,
* педагогики сотрудничества, проблемного обучения,
* развитие творческих способностей учащихся,
* информационно – коммуникационные.

**Система деятельности.**

**Познавательная деятельность:**

* информационная – владение информацией;
* деятельностная – владение техникой упражнений;
* личностная – осознание личностного значения познавательного предмета.

**Преобразующая деятельность:**

* самостоятельность, которая выражается в познавательной активности, проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;
* готовность к преодолению трудностей связанных с силой воли;
* оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

**Общеучебная деятельность:**

* разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
* применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков;
* занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

**Самоорганизующаяся деятельность:**

* владение знаниями ОРУ, которые являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков;
* умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;
* владение двигательными качествами, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений;
* организовывать спортивные соревнования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Общие методические указания** |
| 1. **Вводно-подготовительная часть** | | | |
| **I** | Построение, расчет группы.  Отметка в журнале посещаемости учебно-тренировочных занятий.  Сообщение задач занятия.  **Разминка:**  ***1.Равномерный бег***  Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.  -отдых,  ***2. Разминка на месте***  Наклоны головы;  - вперед назад,  Круговые вращения головой;  -круги влево, вправо,  Упражнение для рук и плечевого пояса  -круговые вращения, кисти в замок;  -влево, вправо,  -в локтевых суставах;  - вперед, назад,  - вращения прямых рук в плечевых суставах;  -вперед, назад,  Упражнение для туловища  - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс;  наклоны туловища;  - вперед, назад,  - в стороны вправо, влево,  круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево,  -повороты туловища, руки вытянуты в стороны;  -влево, вправо,  Упражнение для ног и тазобедренных суставов;  -И.п.-ноги врозь, руки на поясе:  круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево  -И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево,  -И.п.-основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,  -И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.  -И.п.- руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания,    Упражнения на гибкость;  -растягивание поперечным, продольным шпагатом,  -растягивание, сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны.  ***3. Подготовка к основной части***  1.Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом рука­ми и движением туловища. 2.Различные прыжки со скакалкой на время, быстроту и законченность отталкивания стопой.  3. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным ма­хом обеими руками на количество раз, серий, на время.  4. Выпрыги­вание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге, на количество раз, серий, на время.  5. То же, без опоры с махом руками вверх.  6. «Скачки» на месте на левой и правой ноге «до отказа» на время, сериями. 7.Прыжки «в шаге» на месте с разноименным и одноименным махом руками.  8. То же че­рез набивные мячи, низкие барьеры и по отметкам.  9. То же с одно­временным отталкиванием двух ног. | 5 мин.  5 мин  2 мин  1 мин  2 мин  5 мин.      10 мин | Построение в шеренгу, выполнение команд «Ровняйся!» «Смирно!»  Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.  Следить за правильным дыханием.  Выполнять не торопясь.  Выполнять не торопясь.  Выполнять с полной амплитудой  Прямые ноги, не сгибать в коленях.  Наклоняться как можно ниже  Следить за сохранением равновесия.  Следить за правильным выполнением задания.  Выполнять с полной амплитудой  Колени не сгибать, поднимать ногу как можно выше  Опорную ногу не сгибать в колене  Следить за правильным выполнением задания.  Дышать ровно. Плавно выполнять упражнения на растягивания, ноги в коленях не сгибать |
| **Итого:** 30 минут. | | | |
| 1. **Основная часть занятия** | | | |
| **II** | Прыжок с отталкиванием одной ногой ус­ловно разделяют на фазы: разбег, отталкивание, три прыжка и приземление.  Разбег  *Отталкивание*  *Полёт*  *Приземление* |  | Выполнение с десяти и более метров и зависит от квалификации спортсмена и условий проведения соревнова­ний.  Перед отталкиванием прыгун принимает по­ложение полуприседа стопы на одном уровне парал­лельно, на ширине не более длины стопы, туловище наклонено вперед, руки отводятся назад. Отталкивание производится одной ногой вверх-вперед за счет выпрямления ног и быстрого движе­ния рук вниз-вперед-вверх.  После отталкивания прыгун выпрямляется, затем сги­бает ногу в коленном и тазобедренном суставе и подтягивает ее к груди. Затем нога приземляется на пол, следующая нога тоже. Руки совершают маятникообразные движения в переднезаднем направлении. В момент касания но­гами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленях и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета.  Совершается с пятки с переходом на полную сто­пу, ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед (положение полуприседа). |
| **Итого:** 55 мин | | | |
| 1. **Заключительная часть** | | | |
| **III** | Измерение ЧСС  Упражнения на восстановления дыхания  Построение, подведение итогов занятия. | 5 мин. | Задание на дом. |
| **Итого:** 5 мин. | | | |
| **Общее время занятия:** 90 минут. | | | |

Примечание: общее время занятия в основной части учитывается вместе со временем отдыха

-И.П. – исходное положение; Сек. – секунда; Мин. – минута;