**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: Моисеев Андрей Николаевич**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА:** спортивно-оздоровительная (СОГ)

**ТЕМА:** «Высокий старт».

**ЦЕЛЬ**: Совершенствование техники бега по прямой с высокого старта.

**ЗАДАЧИ:** образовательные:

* закрепить технику высокого старта.
* совершенствовать технику бега по прямой.

оздоровительные и развивающие:

* способствовать развитию ускорения, быстроты реакции, скоростных, скоростно-силовых, и координационных способностей.

воспитательные:

* содействовать формированию у обучающихся красоты движений, трудолюбия, стремления к достижению поставленной цели, интереса к занятиям физическими упражнениями.

**ТИП ЗАНЯТИЯ:** обучающий

**МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ:** индивидуальный, групповой, игровой.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**спортивный зал

**ИНВЕНТАРЬ:**эстафетные палочки, фишки, скакалки.

**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ:** 11.12.2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 12 минут | | |
| **1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.** **2.Строевые команды на месте,** **перестроение в шеренгу по два**. **3. Ходьба:** а) ходьба на носках, руки вверх; б) ходьба на пятках, руки за голову; в) ходьба в полуприседе, руки на поясе; г) ходьба в приседе, руки на коленях. **4. Бег и его разновидности:** а) бег в медленном темпе; б) бег с изменением движения; в) приставным шагом правым и левым боком; г) скрестным шагом правым и левым боком; д) вынос прямых ног вперёд и назад; е) прыжки на правой и левой ноге; ё).бег с высоким подниманием бедра; ж).бег с захлёстыванием голени; з)ходьба на восстановление дыхания и)ходьба с различным положениями рук; **4).Общеразвивающие упражнения:** 1.И.п.- ноги врозь. 1-2 руки через стороны вверх. 3-4 опустить руки вниз. 2. И.п.- ноги врозь, руки за голову. 1-2 пружинистые наклоны туловища вправо. 3-4 то же. 3.И.п.- правая рука за голову, левой берёмся за локтевой сустав. 1-7 пружинящее отведение правой руки за голову. 8- смена положения рук. 1-7 то же левой рукой. 8- смена положения рук. 4.И.п.- стойка, ноги вместе, руки на поясе. 1-3 наклоны вперёд и и.п. 5.И.п. упор присев руки на поясе. правую ногу в сторону. 1-4 перенос туловища на левую ногу. 5-8 то же другую сторону. 6.И.п.- сидя на полу, руки на поясе, ноги вместе. 1-7 наклон к вперёд. 8-И.п. 7.И.п.- основная стойка. 1-упор присев. 2-упор лёжа. 3-упор присев. 4-И.п. 8.И.п.- стоя на левой ноге согнуть правую ногу назад, рука на голеностопе. 1-7 пружинящее отведение правого бедра назад. 8- И.п. смена положения ног. 1-7 то же левой ногой. 8-И. п. 9. Прыжки вверх с поворотом на 180 1-3 прыжки. 4-поворот. Шагом марш. Ходьба | 30 секунд.  30 секунд. 1,5 мин. 20 сек. 20 сек. 20 сек.  20 сек.  6-7 минут 1-2 минуты  20 секунд  30 секунд  30 секунд  20 секунд 20 секунд  20 секунд 20 секунд 30 секунд  5-6 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  2-4 раза  6-8 раз  0,5 круга | Проверить готовность класса к уроку. Эмоциональный настрой на урок. Нале-во, напра-во, кругом. Добиться чёткого выполнения команд. Следить за осанкой, смотреть вперёд, спина прямая, дистанция 2 шага. Локти разведены широко в стороны, спину держать прямо. Следить за осанкой. Спина прямая. Соблюдать дистанцию 2 шага. Чёткий разворот по свистку. Активное выталкивание вверх. Частая смена ног. Руки на поясе, выше носок, руки за спиной ноги в коленях не сгибать. Прыжок шире, активная работа рук и свободной ноги. Опорную ногу ставить на переднюю часть стопы, полностью выпрямленную во всех суставах, бедро поднимать до горизонтали. Активней забрасывать голень назад касаться пятками ягодиц. Глубокий вдох руки вверх, выдох опуская руки вниз. Дистанция 2 шага. Спина прямая, руки через стороны прямые. Вдох через нос, выдох через рот - активно. Наклоны выполнять активно, строго в сторону. Туловище держать прямо, смотреть по направлению вверх, вперёд. Наклоны выполнять глубже, ноги в коленях не сгибать. Спину держать прямо, таз не поднимать. Наклон выполнять глубже, ноги в коленях не сгибать. Выполнять под счёт, туловище не сгибать. Туловище держать прямо, сохранять равновесие.  Прыжки выполнять на носках. |
| Основная часть 30 минут | | |
| **I. Закрепление техники выполнения высокого старта.** 1.Повторение стартовых положений: «На старт!», «Марш!». 2.Общее выбегание со старта.  3.Выполнение стартов в группе: а. по свистку; б. по хлопку; в. по команде учителя. 4.Выполнение стартового ускорения по команде из положения: сидя, лёжа, из упора присев, стоя спиной к направлению бега. 5.Бег с преследованием. **6.Игра «Вороны и воробьи».** Две команды,1-я «Вороны», 2-я Воробьи стоят в шеренгу лицом друг к другу. По команде «Воробьи» - «Воробьи» резко разворачиваются и убегают за лицевую линию зала. «Вороны догоняют и т. д. Цель игры - догнать и осалить игроков команды стартующих впереди, до контрольной линии. **II. Совершенствовать технику бега по прямой.** 1.Имитация движения руками, как при беге, стоя на месте(одна нога впереди, другая сзади). 2.Многоскоки (бег прыжковыми шагами). 3.Ускорение с высокого старта. 4.Бег с высоким подниманием бедра, с переходом на ускорение. 5.Бег с захлёстыванием голени, с переходом на ускорение. 6.Семенящий бег. 7. Ускорение с высокого старта.  **8. «Круговая эстафета».** | 15 минут  15 минут | По команде « На старт!» вперёд ставится толчковая нога(на всю стопу), а другая несколько сзади. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди , другая - одноимённая выставленной вперёд ноге - отведена назад. Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» начинается бег. Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются. Туловище слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки в стороны не разворачиваются. Движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения. Обучающиеся стоят в шеренгах 2-3 метрах друг от друга, по сигналу игроки первой шеренги убегают, игроки второй догоняют (не толкать, а только запятнать). Задача - убежать от партнёра или догнать его. Правила разрешают салить любого игрока. Однако делать это надо в пределах контрольной дистанции. Игра закрепляет навыки быстрого высокого старта, стимулирует деятельность мозговых центров, развивает быстроту реакции. Игра требует внимания на звук и на смысл сказанного. Сохранять вертикальное положение головы и туловища, ритмичный темп движений. Активно отталкиваясь выполнять максимально длинные шаги. Обратить внимание на постепенное увеличение скорости бега. Туловище слегка наклонено. Достичь максимальной частоты шагов, сохранить их оптимальную длину. Удерживать наклон туловища с правильной работой рук. Достичь максимальной частоты работы ног и рук, удерживать наклон туловища. Следить за прямолинейной постановкой стоп, ногу ставить с носка и разгибать полностью в коленном суставе. Плечевой пояс расслаблен. Выявить общие индивидуальные ошибки. Обучающие построены в две колонны. У капитанов команд, стоящих первыми в своих колоннах в руках эстафетные палочки. По команде учителя первые участники с эстафетной палочкой в руках пробегают круг по спортивному залу вокруг всех расставленных фишек, после чего передают палочку следующему участнику и т.д. Побеждает команда, которая первой пересечёт линию финиша. |
| Заключительная часть 3 мин | | |
| **1. Построение, подведение итогов урока.** **Домашнее задание.** **Организованный уход.** |  |  |