**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 дыханияи)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 1801-3 прыжки.4-поворот.Шагом марш.Ходьба | 30 секунд.30 секунд.1,5 мин.20 сек.20 сек.20 сек.20 сек.6-7 минут1-2 минуты20 секунд30 секунд30 секунд20 секунд20 секунд20 секунд20 секунд30 секунд 5-6 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз2-4 раза6-8 раз0,5 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 минут15 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.** |  |  |