

План-конспект Тренировочного занятия

Задачи:

1. Обучить технике отталкивания в прыжках в длину.
2. Развивать ловкость.
3. Совершенствовать технику бега

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения: 29.01.23

Инвентарь и оборудование : скакалка, мяч.

Конспект составил: Красавцев А.А.

Части урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно – методические указания.
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	1. Построение, сообщение задач занятия.	1`	Обратить внимание на форму занимающихся
	2. Разновидности ходьбы:		Выполнять в колонну по одному , друг за другом.
	-на носках	25м	
	-на пятках	25м	
	-на внешней стороне стопы	25м	
	-на внутренней стороне стопы	25м	
	-спортивной ходьбой	25м	
	3. Разминочный бег	600 м	Бежать друг за другом
	4 . ОРУ на месте:		
	-И.П.-О.С	12 раз	Амплитуда вращения больше
1- руки вверх, вдох			
2.-И.п			
3-4 то же;	10раз		
-И.п- руки на плечи, ноги вместе			
1-4-круговое вращение предплечьем вперед	10раз	Руки в локтях не сгибать, слушать счёт	
5-8- то же назад;			
-И.п.-о.с.			
1-4-круговое вращение прямых рук вперед	10 раз	Глубже наклон, ноги в коленях не сгибать	
5-8-то же назад;			
- И.п.-о.с.			
1-наклон к правой			
2-наклон			
3-наклон к левой	12 раз	Амплитуда больше	

	<p>4-И.п;</p> <p>-И.п.-ноги врозь, руки на пояс 1-2-круговое вращение тазом вправо 3-4-то же влево</p> <p>-И.п.-ноги врозь, руки в тороны 1-мах левой, коснуться левой руки 2-И.п. 3-мах правой, коснуться правой руки 4-И.п.</p> <p>-И.п.-о.с. 1-выпад правой 2-И.п. 3- то же левой 4-И.п.</p> <p>-И.п.-о.с. 1-упор присев 2-упор лежа 3-упор присев 4-И.п.</p> <p>-И.п.-о.с. 1-прыжок, ноги врозь, хлопок над головой 2-И.п. 3-4 посторить счёт 1-2</p> <p>5.Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приставным правым/левым боком -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестом голени -выпрыгивания на правой/левой ноге -бег спиной вперед -ускорение 50% от максимальной скорости -ускорение 80% от максимальной скорости 	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>15м 15м 15м 15м 15м 25м 25м</p>	<p>Мах выше, ноги не сгибать</p> <p>Глубже выпад , спина прямая</p> <p>Слушать счёт</p> <p>Прыжок выше, руки не сгибать</p> <p>Руки на пояс, ноги слегка согнуты Выше колена, активнее работать руками Руки сзади, чаще движения Смотреть через левое плечо Бег с низкого старта</p>
--	--	--	--

<p style="text-align: center;">О С Н О В Н А Я</p> <p style="text-align: center;">Ч А С Т Ь</p> <p style="text-align: center;">З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p style="text-align: center;">Ч А С Т Ь</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание с 1-го шага разбега с выведением таза вперед и подъем маховой ноги. 2. Прыжки в шаге с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением на маховую ногу. 3. Прыжок с 3-4 беговых шагов через препятствие. 4. Игра «Салки с мячом» <ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный бег. 2. Упражнение на расслабление. 3. Подведение итогов 	<p>8раз</p> <p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>5`</p> <p>5`</p> <p>3`</p> <p>2`</p>	<p>Вперед ставится маховая нога, активное отталкивание.</p> <p>Препятствие высотой 40-50 см.</p> <p>Обратить внимание на состояние занимающихся. Провести 2-3 упражнения для восстановления функций организма (пульс, артериальное давление)</p>
---	---	--	--

--	--	--	--