**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**«Детско – юношеская спортивная школа»**

План - конспект

тренировочного занятия

по легкой атлетике(90мин.)

**Количество учащихся:** 15человек  
**Место проведения занятия**: Городской стадион  
**Группа**: спортивно – оздоровительная подготовка(9-10лет).

**Тренер-преподаватель: Руймина Н.С.**

**2017г.**

**Тема тренировочного занятия:** Изучение техники спринтерского бега.

**Цель занятия:** подготовка к соревновательному периоду, повышение уровня физической подготовки.

**Задачи:**

1. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

2. Развитие быстроты, координации, памяти, мышления.

3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой.

**Используемая педтехнология**: Дифференцированный подход.

***Анализ занятия.*** *Для обучения детей тренер использовал дифференцированный подход, учитывая уровень подготовки и достижения учащихся с учётом психолого-физических особенностей, что  помогло каждому ребёнку овладеть программным материалом, проявить свои способности.*

*Применял формы и методы организации деятельности, обучающихся: методы мотивирования (стимулирования) активности обучающихся в ходе освоения нового учебно-тренировочного материала, метод стандартного упражнения, игровой метод, метод наблюдения, что в конечном итоге положительно повлияло на конечный результат.*

**Конспект занятия.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе, применяемые методы)** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка/Время**  **мин.** | | **Организационно-методические указания** |
| ***1. Вводная (*подготовительная часть)**  - раскрепощение  - разогревание и подведение к основной нагрузке  - «двигательная настройка»  - «психологическая настройка»  - педагогическая подготовка | Построение, сообщение задач занятия. |  | 1-2 | Напомнить технику безопасности | |
| Медленный бег 1000 м | 5-7 | Следить за работой рук, осанкой, дышать носом.  Тренер определяет возможные причины, почему не удалось достичь поставленных целей, и корректирует соответственно свои действия и действия учащихся. | |
|  | - ОРУ в движении |  | **5** | Соблюдать технику безопасности и правила выполнения упражнения. | |
|  | - Беговые упражнения легкоатлета | **5** |
|  | - Прыжковые упражнения легкоатлета | **5** | Следить за техникой выполнения – постановка стопы, наклон туловища, приземления после прыжка, работа рук | |
| 2.**Основная часть:**  игра «Шапка-невидимка»  основные формы и методы организации деятельности обучающихся:  -Метод стандартного упражнения, игровой метод  -Методы мотивирования (стимулирования) активности обучающихся в ходе освоения нового учебно-тренировочного материала: простое и понятное изложение материала, формирование позитивных эмоций с помощью поощрения.  . |  | 8 | | Все игроки становятся в круг в затылок друг к другу, мяч лежит в середине круга. Далее игроки по очереди начинают передавать шапку по кругу впередистоящему игроку. Шапку передают до тех пор, пока кто-то из игроков не решит, что его сосед должен стать невидимкой. Для этого игрок с шапкой в руках должен неожиданно надеть шапку на впередистоящего игрока и крикнуть: «Берегись невидимки!».  В этот момент все остальные игроки должны разбежаться, а «невидимка» должен быстро добежать до мяча, взять его в руки и крикнуть: «Стой! Ни с места!».  Все игроки обязаны остановиться, а невидимка старается, не сходя с места, попасть мячом по любому игроку. Если попал – бросает шапку и убегает. Игрок, в которого попал мячом невидимка, сам становится невидимкой, и должен быстро добежать до шапки, одет ее на голову, взять в руки мяч, крикнуть: «Стой! Ни с места!» и так далее. Если невидимка промахнулся, игра начинается заново.Примечание. Стоя в круге, запрещается оборачиваться назад. |
| **Обучение технике спринтерского бега**: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  -Развитие быстроты, координации, памяти, мышления. | Ученики построены в шеренгу. Знакомство с фазами спринтерского бега:  1) старт;  2) стартовый разгон (разбег);  3) бег по дистанции;  4) финиширование.  По команде «На старт!» учащийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее ученик приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами). Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5–1 м от стартовой линии. По команде: «Внимание!» ученик отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!». После выстрела или команды: «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле. Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта. | **15** | | Учащиеся выполняют команды тренера, следят за техникой, соблюдают технику безопасности |
| **Упражнение «Стартовый разгон**» | -ускорение из различных исходных положений  -бег на месте;  -с высоко поднятых стоп с носков;  - с высокого старта | **13** | | Бегун находится в согнутом положении.  С каждым новым шагом создается большая скорость движения вперед и уменьшается наклон туловища.  Обратить внимание на прямолинейность движения |
| **«Бег по дистанции»**  4-6 х40м | Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33—43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание в голеностопном суставах. Полного опускания на всю стопу не происходит. Бегун, приходя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую - ногу вперед-вверх. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах. В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы | **10** | | Учащиеся выполняют команды тренера, следят за техникой, соблюдают технику безопасности |
| **Способы финиширования:**  - «бросок грудью»  - «плечом»  4-6 Х40 м | Показ упражнения | **10** | | Учащиеся выполняют команды тренера, следят за техникой, соблюдают технику безопасности |
| **Заключительная часть:**  ***Восстановление организма, нормализация работы сердечно-сосудистой системы***, ***улучшение эластичности мышц, подвижности суставов*** | Легкий бег  Упражнения на расслабление | **5**  **5** | | Снятие напряжения, успокоение организма, психологическое стимулирование, педагогическое заключение |
|  | | | | |
|  | | | | |