**План-конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Задачи занятия:**

1. Обучение технике низкого старта.

2. Развивать быстроту реакции на сигнал, скоростно-силовые качества мышц ног, координацию движений.

3. Содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма, внимательности и волевых качеств.

**Место проведения**: спортивный зал, стадион.

**Инвентарь:** свисток, стартовые колодки, секундомер, 4 конуса,9 фишек, 9 кеглей, резинка (5 м.), 2 волейбольных мяча.

**Дата проведения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания (ОМУ)** |
| **Подготовительная часть(30мин)** |  |
| 1. **Построение**
2. **Приветствие, сообщение задач занятия**
3. **Ходьба. Упражнения в движении:**

**3.1.**«И.п. – руки вверх, на носках, марш!»**3.2**.«И.п. – руки за голову , на пятках, марш!»**3.3**.«И.п. – руки в стороны, на внешней стороне стопы, марш!»**3.4**.«И.п. – руки на пояс, на внутренней стороне стопы, марш!»**3.5.**«И.п. – руки на пояс, наклон на каждый шаг»**3.6.**«И.п. – руки за голову. Ходьба выпадами в шаге с поворотом туловища к впереди идущей ноги в сторону»**3.7.** 1-2-руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох);3-4 и. п. (выдох).1. **Бег «Смена лидера»**
2. **(СБУ)**

**5.1**. «Бег галопом , правым боком, с движениями рук вперёд , марш!»;**5.2.** « Бег галопом , левым боком, с движениями рук назад , марш!»;**5.3.** «Бег скрестным шагом, марш!»;**5.4.** «Бег спиной вперед, марш!»;* 1. Бег с высоким подниманием бедра
	2. Бег с захлестыванием голени
	3. Бег прыжками с ноги на ногу

**5.8.**Прыжки в шаге**5.9.** Многоскоки**5.10.**Бег на прямых ногах**5.11.**Ускорение | **2 мин.****3 мин.****7 мин.**1/2 круга1/2 круга1/2 круга1/2 круга1/2 круга1/2 круга1/2 круга**3 мин****12 мин**3-4 раза3-4 раза1 раз1 раз20-30м20-30м20-30м20-30м20-30м20-30м20-30м | Построение по команде:«В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Смирно!»; «Вольно!».Направо - раз-два!»; «В обход налево – шагом марш!»Дистанция 2 шага.Спина прямая, тянемся вверх. Подбородок прямо, взгляд вперед. Руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед. Спина прямая, подбородок прямо, взгляд вперед. Касаться руками пола. Угол 90 градусов - толчковая нога, маховая прямая, спина прямая, не торопясь тянуть мышцы.Спина прямая.Смена лидера происходит по сигналу: порядковый номер выполняет ускорение, обгоняет всех и занимает первый номер.«Бегом, марш!», темп ниже среднего, бежать без напряжения и свободно.Не останавливаясь, делаем по прямой разминку в беге до конуса, обходим с правой стороны и продолжаем движение.Спина прямая, колени не сгибаем.Соблюдаем интервал.Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки работают одновременно.Смотрим, через левое плечо, спина прямая. Соблюдаем дистанцию.Выполняем по прямой, 20 метров. (До конуса)Бедро поднимаем до уровня параллельности пола.Голень захлёстываем так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.Совершать прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносить как можно выше.Приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Руки снизу свободны.  Короткие быстрые шаги с максимальной частотой. Нога сначала приземляется на носок, затем перекатывается на пятку.  Наклон вперед, короткий, но быстрый толчок вперед-вверх.Практически бег на носках с прямыми ногами. Толчковая нога , прямая выносится вперед и приземляется на носок, следующая нога начинает движение уже с носка. Ноги обязательно прямые, наклон назад.Смотрим вперёд, соблюдаем дистанцию. |
| **6.ОРУ на месте:****6.1.** И.п.-основная стойка, руки на пояс.1. наклон головы вправо;
2. наклон головы влево;
3. наклон головы вперед;
4. наклон головы назад.

**6.2.** И.п. – основная стойка; **1**-руки на пояс, поднять левую ногу, согнутую в колене;**2**-выпрямить ногу, руки в стороны;**3**-согнуть ногу в колене, руки на пояс;**4**- и.п.**5-8-** то же с другой ноги .**6.3.** И.п.- широкая стойка, руки в стороны.**1**- мах левой ногой вправо, руки влево;**2**- и.п.;**3**-**4**- то же в другую сторону;**6.4.** И.п.-упор лежа.**1**- согнуть руки, поднять левую ногу назад;**2**- и.п.;**3**-4- то же с другой ноги.**6.5.Повороты туловища вправо, влево**И.п.- широкая стойка, руки на пояс.**1**- поворот влево, руки в стороны;**2**-и.п.**3**-поворот вправо, руки в стороны;**4**-и.п.**6.6.Наклоны туловища вправо, влево**И.п. – о.с., руки на пояс.**1**-наклон влево, правая вверх;**2**-и.п.;**3**- наклон вправо, левая вверх;**4**-и.п.**6.7.Наклоны туловища вперед.**И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.**1**-наклон, касаясь левого носка;**2**-касаясь пола;**3**- касаясь правого носка;**4**-и.п.**6.8. Махи:**И.п.- о.с., руки вверх;**1**- мах левой ногой, руки вперед;**2**- и.п.;**3**- мах правой ногой, руки вперед;**4**- и.п.**9. Выпады:**И.п – руки на пояс;**1**- выпад левой ногой вперед, руки в стороны;**2**-и.п.; **3**-выпад правой ногой вперед, руки в стороны;**4** -и.п.**10. Приседы:**И.п.- основная стойка;**1**- наклон, касаясь пола;**2**- присед руки вперед;**3**- наклон, касаясь пола;**4**- и.п.**Перестроение в одну колонну** | **8 мин**4-6 раза4-6 раза4-6 раза4-6 раза4-6 раза4-6 раза4-6 раза4-6 раза4-6 раза4-6 раза | Спина прямая, смотрим вперед.Руки прямые, смотрим вперед, поднимаемся выше.Отведение активней, смотрим прямо.Движение активнее, смотрим прямо, руки прямые. Слушаем счёт.Поворот активнее, руки не опускаем, смотрим прямо.Наклон глубже, смотрим прямо, рука прямая.Наклон глубже, колени не сгибаем.Мах активнее, колени не сгибаем, руки прямые.Выпад глубже, спина прямая, смотрим вперед, руки не опускаем, сзади нога прямая.Присед глубже, пятки не отрываем.Следить за правильным выполнением. |
| **7.Обучение техники низкого старта****а) показ***;***б) объяснение;****По команде: «На старт!»** учащийся подходит к стартовой линии отмеряет полторы стопы. Далее ученик приседает, ставит руки на линию. Затем он опускается на колено задней ноги, 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.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_1.png**По команде: «Внимание!»** учащийся отрывает колено ноги, от земли, поднимает таз несколько выше плеч (10-15 см) 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!».https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_2.png**После команды: «Марш!»** учащийся отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается.Выполнение комплекса данных упражнений позволяет добиваться оптимального сочетания длины и частоты шага при выбегании с низкого старта и развивать максимальную скорость.**1.**Бег с ускорением с низкого старта с опорой на одну руку.**2.**Бег с низкого старта с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора.**3.**Выпрыгивание из положения глубокого приседа без команды и по команде.**4.**Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5, 10, 15 с последующим выбеганием с низкого старта.**5.**Выполнение стартового ускорения по команде из положений сидя, лёжа, а также стоя спиной к направлению бега.**6.**Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища в разбеге. **7.**То же через набивные мячи, уложенные между метками**8.**Бег с низкого старта пробегание отрезков 30, 40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции.**9.**Бег с низкого старта по команде на 20, 30, 40, 60 м с финишированием.**10.**Беге низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 с.**11.**Пробегание отрезков 40, 60 м с низкого старта на повороте.**12.**Бег с низкого старта равных по силе партнёров, *с* задачей убежать от них или догнать после команды «Марш!».**9.Перестроение в шеренгу.** **10. «Учебная эстафета» С элементами низкого старта.** **Цель:** развивать скоростно-силовые качества мышц рук, ног бегунов.Играющие делятся на 2-4 равные по количеству игроков команды, которые выстраиваются в колонну по одному. На площадке обозначаются 2-4 ряда небольших фигур диаметром 50 см -«кочки» - на расстоянии 40-50 см один от другого. В каждом ряду 4-5 фигур. Перед первыми чертится общая линия старта, с которой начинается бег с низкого старта. (Бег до конуса).Обратно возвращается участник во варианту.5.gif **Варианты игры:**1.Прыжки в другую сторону на правой ноге;2.Прыжки в другую сторону на левой ноге;3.Прыжки «по-лягушачьи» (опираясь руками в пол ).4.В одну сторону прыгать на обеих ногах.**11.Повижная игра «Защита укрепления»** **Цель:** развивать скоростно- силовые качества мышц туловища тела.На земле чертится круг диаметром 10 метров, а внутри ещё круг диаметром 2 метра в который ставится 9 кеглей на фишках.Все нападающие встают вокруг круга, а защитники- в центр рядом с укреплением. Задача защитников защитить укрепление от попадания мяча.Участники, которые стоят за кругом, начинают метать мячи (2шт.) между собой, тем самым отвлекая защитников. Когда возникает удобный момент, нападающий должен кинуть мяч в укрепление и попасть в него. Защитник же должен не дать мячу коснуться укрепления, отбивая мяч ногами, руками. | **30 мин.**3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза**10 мин****10 мин** | 1.Сначала имитация.2.Выполняют все вместе3.Выполняют поочерёдно, проверить и указать на ошибки.4.Исправить ошибки.**Распространенные ошибки:** Голова закинута назад, спина прогибается.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_3.pngРуки не выпрямлены – центр тяжести сдвинут назад.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_4.pngРуки опираются, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_5.pngСпина прогибается.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_6.pngУченик «сидит», слишком отклонив туловище назад.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_7.pngТаз поднят очень высоко – ноги почти выпрямлены.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_8.pngУченик слишком сильно опирается на руки.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_9.pngВыпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_10.pngМаховая нога поднимается чрезмерно высоко.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_11.pngОбе руки слишком отводятся назад.https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_56fcc84f90013/obuchieniie-tiekhniki-nizkogho-starta_12.pngЕсли обучающийся с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища. Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала — фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом ученики принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по сигналу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. **Во избежание столкновения:** обегать колонну с левой стороны, после передачи эстафеты.Обратить внимание на мощное быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.**Методические указания:**прыгать надо только указанным способом - на одной или обеих ногах.Нападающие должны выбить наибольшее количество кеглей за 2 мин.Побеждает та команда, которая выбила больше кеглей за это время.Участники игры, образующие круг, не должны мешать бегущим участникам подвижной игры. |
| **12.Построение** **13.Игра на внимание «2-12-22»****14.Подведение итогов.****15.Организационный выход.** | **1 мин.****2 мин.****2 мин.** | «В одну шеренгу становись!»- педагог подходит на линию построения и вытянутой рукой показывает направление.На счёт «2» - 2 прыжка;«12» -2 приседа;«22» - руки , через стороны вверх , 2 хлопка. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.Педагог интересуется, понравился ли занятие, что нового узнали, что получилось, на что обратить внимание.  |



