

ТИПОВЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ
 занятия № _____ по легкой атлетике
 для детей младшего и среднего школьного возраста

Задача занятия: Освоение техники метания мяча

Инвентарь: флажки, рулетка, секундомер

Место проведения: стадион, сектор для метаний

№ пп	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 30 мин	Построение, рапорт, сообщение задач урока.		Построение, рапорт, сообщение задач урока.
	1. Строевые упражнения: повороты налево, направо, прыжком кругом.	1 мин. 1-2 раза	Добиться правильного и четкого выполнения поворотов.
	2. Ходьба и её разновидности: Ходьба на носках, руки вверх Ходьба в полуприседе, руки в стороны Ходьба в полный присед, руки на колени	10 м. 10 м 10 м	Добиться синхронного выполнения всеми учащимися. Выполнять упражнение под счет. Спина прямая, поднимать бедро высоко, толчковую ногу выпрямлять до конца Ходьба в полном присяде, небольшие по длине шаги. Спину держать прямо. Темп средний – счет.
	3. Медленный бег	400-800м (3-5 мин)	« Бегом марш! » Метод распоряжения. Темп средний. Сохранять правильную осанку. Дистанция 2 – 3 шага, не обгонять.
	4. Разновидности бега: Бег приставными шагами - правым, левым боком Бег, сгибая голень назад, руки на пояс Бег спиной вперед	10-15 м 10 -15 м 10-15 м	Отталкивание вперед-вверх, руки поднимаются вверх прямые до уровня плеч Частота средняя. Пятки касаются ягодиц, стопа ставится упруго на опору. Смотреть через левое плечо. Бежать на передней части стопы, руки согнуты в локтях
	5. Упражнение на восстановление дыхания: Ходьба 1-2 - руки вверх-вдох, 3-4 - руки вниз - выдох	15-20 м	Дистанция 2-3 шага, Вдох выполнять через нос, выдох через рот. Руки прямые, вверх – подняться на носки.
	6. . ОРУ в движении: Ходьба с поворотом туловища. И.п. – руки на поясе; 1 – наклон к левой, касаясь ладонями стоп; 2 – И. п.; 3 – наклон к правой, касаясь ладонями стоп; 4 – И.п. Ходьба выпадами вперед, руки на пояс	15-20 м 5-6 раз 4-6 раз	Темп средний, увеличивать постепенно скорость и амплитуду движения. При наклоне туловище вперед, сохранять осанку Упражнения выполняются в кругу. Дистанция 2 шага. Темп медленный. Наклон глубже, ноги не сгибать. Не наклоняться, глубже выпад. Темп медленный. Смотреть вперед.

<p>7. ОРУ на месте:</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – И.п. 3 – наклон головы назад; 4 – И.п. 5 – наклон головы влево; 6 – И.п.; 7 – наклон головы вправо; 8 – И.п.</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения руками вперед 5-8 – круговые движения руками назад</p> <p>И.п. ноги врозь, руки за голову 1 – поворот туловища влево; 2 – И.п.; 3 – поворот туловища вправо; 4 – опустить руки, выдох.</p> <p>И.п. – ноги врозь, набивной мяч впереди в прямых руках, руки опущены вниз. 1-4 – круговые движения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево-назад, вправо-вперед; 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз.</p> <p>И.п. – лежа на спине, набивной мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны 1-2 – сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола; 3 – опустить ноги, лечь на спину, руки в стороны; 4 –И.п.</p> <p>И.п. – ноги врозь, набивной мяч у груди. 1 – выпрямляя руки вперед, наклониться, руки с мячом пронести между ногами до отказа; 2 – бросить мяч вверх; 3 – во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками; 4 – вернуться в И.п.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>На 6,4,2, на месте – рассчитайсь</p> <p>Выполнять медленно, без резких движений, постепенно увеличивать амплитуду, доведя ее до максимальной.</p> <p>Руки прямые, выполнять упражнение с постепенным увеличением амплитуды движения</p> <p>Локти не сводить. Повороты выполнять мягко, постепенно увеличивать темп и амплитуду</p> <p>Во время выполнения упражнения смотреть на мяч, руки прямые, вес мяча до 1 кг. Темп средний. Постепенно увеличивать амплитуду</p> <p>Выполнять упражнение в среднем темпе, ноги не сгибать. Следить за дыханием.</p> <p>Метание вверх начинать с движения ног, руки прямые, подбрасывать на высоту при опускании с которой можно словить мяч</p>
--	--	---

	<p>И.п. — лежа на груди, взявшись руками сзади за голени</p> <p>1 – прогнуться</p> <p>2-3 – покачивание вперед и назад</p> <p>4 – И.п.</p> <p>И.п. – широкая стойка, согнутые руки поднять вверх;</p> <p>1 – наклон туловища вперед;</p> <p>2-3 – выполнить два пружинистых наклона;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке и держась руками за нее.</p> <p>1 – выполнить в левую сторону мах правой ногой;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3 – выполнить в правую сторону мах левой ногой;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>1 – прыжок вперед;</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – прыжок назад;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>5 – прыжок влево;</p> <p>6 – И.п.</p> <p>7 – прыжок вправо;</p> <p>8 – И.п.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Голову приподнять. Добиваться наибольшего прогиба в спине. Покачивание выполнять плавно, без резких движений</p> <p>Во время наклона туловища ноги в коленных суставах не сгибать. Наклоняться как можно ниже, пытаться коснуться пальцами пола</p> <p>Туловище держать прямо, ноги в коленных суставах не сгибать. Постепенно увеличивать высоту подъема маховой ноги</p> <p>Темп постепенно увеличивать, слушать счёт. Прыжки выполнять на носках, ноги в коленных суставах стараться не сгибать, соблюдать осанку.</p>
	<p>8. Специальные беговые:</p> <p>Семенящий бег</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Прыжки перекатом с пятки на носок с отталкивание вперед</p>	<p>2x15м</p> <p>2x15м</p> <p>1x15м</p>	<p>Туловище слегка наклонено вперед, опора на прямую ногу. Упругая постановка стопы. Небольшое продвижение вперед. Полное выпрямление в коленном и тазобедренном суставах опорной ноги. Руки опущены вниз, расслаблены</p> <p>Маховую ногу сгибать в коленном суставе. Колени поднимать высоко. При опускании маховой ноги следить за загибающейся постановкой голени под себя на переднюю часть стопы. Высоко держаться на стопе. Руки работают как в беге. К концу дистанции добиваться высокой частоты движений</p> <p>Нога, выполняющая отталкивание, прямая в коленном суставе. Отталкивание направлено вперед. Маховое движение ногой начинается от таза, противоположная рука направлена вперед, сгибаясь в локтевом суставе. Туловище держать прямо</p>

Бег бросковыми шагами, руки прямые в стороны	2x15м	Туловище держать ровно, без значительных поворотов в стороны. Бедро выносится вперед-вверх, носок на себя. Постановка на всю стопу, упруго. Следить за ритмом. Скорость увеличивать постепенно. Вертикальные колебания минимизировать. Правая рука находится выше уровня плеч
Бег с высоким подниманием колена левым боком, руки в стороны	2x15м	Колени поднимать до угла 90 градусов относительно туловища, которое удерживается прямо. При опускании маховая нога ставится на переднюю часть стопы, упруго. Высоко держаться на стопе. Руки отведены в стороны, расслаблены. Взгляд направлен вперед. Постепенно увеличивать частоту движений.
Тоже, правым боком	2x15м	Тоже, только другим боком
Бег с ускорением	3x25-30 м	Бежать по два человека. Бег с высокого старта по свистку, выполнить стартовый разгон в наклоне. Постановка ноги на опору загребающим движением. Высоко держаться на стопе. Плечевой пояс не зажимать. Следить за свободой движений. В конце упражнения скорость максимальная.