

План – конспект урока по легкой атлетике с 08.04 по 10.04 2020г

Тренер-преподаватель: Елена Владимировна Дорогобузова.

Место проведения: Дома

Группа начальной подготовки первого года обучения.

Продолжительность занятия – 90минут.

Цель: Укрепление здоровья, развитие физических качеств, привлечение детей к занятиям.

Задача:

1. Образовательная: развитие силовых качеств и навыков, укрепление брюшного пресса.
2. Оздоровительная: укрепление здоровья и физического развития,.
3. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воспитание черт спортивного характера и здорового образа жизни.
- 4.Коррекционные: развивать координацию движения, точность, ловкость, быстроту, выносливость.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
1. Объявление цели и задач занятия.	2-3мин	Наличие спорт. Формы, обуви.
2. Инструктаж по технике безопасности.		Руки в сторону.
<b>3.Ходьба на месте:</b> На носочках. На пятках. Прыжки на правой ноге. Прыжки на левой ноге. Прыжки на двух ногах. Вдох – Выдох.	5-6 мин.	Руки на пояс. Не торопимся,  прыгаем на правой ноге, прыгаем на левой ноге, прыгаем на двух ногах
<b>4.БЕГ на месте.</b> Вдох - Выдох.	3-4раза. 10 мин	Вдох – Выдох. Темп медленный, следим за дыханием (вдох через нос, выдох через рот).
<b>6.Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> • И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон головы вперед, 2- назад, 3- влево, 4- вправо.	10- 12 мин.	Вдох – Выдох.
• И.П.- стойка ноги врозь, руки у	6-8 раз	Делаем под счет, не торопимся. Наклоны головой делаем ниже.



		.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
<p>Бег на стадионе в медленном темпе.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>1 – И.П –стойка ноги врозь. Руки поднимаем вверх, подтягиваемся , встаем на носочки, глаза поднимаем вверх.</p> <p>2 – делаем наклон вниз. Руки опускаем вниз.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега.</p> <p>1 – Разбег.</p> <p>2 – Толчок.</p> <p>3 – Фаза полета.</p> <p>4 – приземление.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>7 кружочков.</p> <p>3-4 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза.</p>	<p>Темп медленный, на шаг не переходим. Развитие общей выносливости.</p> <p>Выполняем легко, свободно наклоны вперед. Вдох- потянулись вверх. Выдох - наклон вниз.</p> <p>Подбираем себе расстояние для разбега. Отталкиваемся одной ногой от отметки, пролетаем определенное расстояние и приземляемся на обе ноги. Уходим вперед. Назад идти нельзя это ошибка. Анулируют ваш прыжок.</p>