

Конспект
учебно-тренировочного занятия для группы НП – 1
Тема: «Круговая тренировка на занятиях по легкой атлетике»

Задачи:

1. Развитие физических качеств.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитание потребности заниматься физическими упражнениями.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 90 мин.

Инвентарь: мат, скамейки, баскетбольные мячи.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная станция Общее время	20 мин	С использованием матов и скамеек
1. Построение. Сообщение задач урока	1 мин	
2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотом на 180 и 360	3 мин	С различными положениями рук
3. Медленный бег с включением указанных выше упражнений	3 мин	С изменением направления по сигналам
4. Упражнения на растягивание в сочетании с игрой «Вызов номеров» и преодолением полосы препятствий с использованием лазанья, кувыроков, ходьба по гимнастической скамейке и т.п.	13 мин	Соревнования 6-8 команд
1 станция Общее время	16 мин	С использованием матов
1. И.п.- лежа на спине, руки вверх; 1- группировка; 2- и.п.	3 мин (8-12 раз)	
2. И.п.- упор присев; 1- кувырок вперед; 2- и.п.	4 мин (10-16 раз)	
3. И.п.- лежа на спине, руки вверх; передвижение лево за счет вращения; то же вправо	3 мин (5-8 раз)	
4. И.п.- упор присев, спиной к матам; кувырки назад и вперед	6 мин (10-14 раз)	
2 станция Общее время	16 мин	С баскетбольными мячами
1. Подвижная игра «Вертуны»	6 мин	
2. Подвижная игра «Ловкие руки»	10 мин	
3 станция Общее время	16 мин	С баскетбольными мячами
1. И.п.- ноги врозь, мяч в правой руке; бросить мяч вверх и правой рукой поймать	2 мин (8-10 раз)	
2. То же, ловить левой рукой	2 мин (8-10 раз)	
3. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую	3 мин (5x20 с)	Выполняется в форме соревнования
4. То же в сочетании с бегом, поднимая бедро на месте, прыжками, подтягивая колени к груди, в	9 мин (8x5-20 с)	

выпаде и т.п.		
4 станция Общее время	16 мин	С гимнастическими скамейками
1. И.п.- руки на плечах партнера, левая нога вперед; прыжки на правой ноге	4 мин (3x5-25 с)	
2. Эстафета с ходьбой по перевернутой скамейке, прыжками, кувырками, лазаньем и перелезанием	8 мин	Соревнования 4-5 команд
3. И.п.- основная стойка; 1- правая рука вверх, правая нога назад; 2- правая рука назад, правая нога назад; 3- поворот кругом; 4-прыжок вверх	4 мин (5-8 раз)	После 2-3 попыток выполнить упражнение с учетом времени
Заключительная станция Общее время	6 мин	Проводится для всех групп одновременно
1. Упражнение на координацию в движении	4 мин	
2. Подведение итогов урока	2 мин	

Тренер-преподаватель

М.А. Ягубкина