**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для групп ЭНП – 1,2

**Задачи:**

1. Развитие силы, координации;
2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Тип урока:** совершенствование ОФП.

**Метод проведения**: индивидуальный.

**Место проведения**: дома.

**Дата проведения занятия**: 24.03., 31.03., 07.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** | 1. Ходьба: - на носках; - на пятках;- на внутренней и внешней стороне стопы;- с перекатом с пятки на носок. | 5мин. | следить за дистанцией, обратить внимание на осанку,подбородок приподнять,лопатки свести вместе,спина прямая, руки на поясе. |
| 2. Медленный бег на месте | 2мин. | Следить за положением рук. |
| 3. ОРУ с мячом (Приложение 1) | 6мин. |  |
| 4. СБУ ( на месте):бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами; | 10мин. | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1.1 В упоре лёжа сгибание и разгибание рук1.2 Лёжа на груди – упор лёжа –перемещение руками вперёд-назад1.3 Из упора лёжа в упор лёжа на предплечья1.4 Упор лёжа – опускание и поднимание бёдер, расставив руки в стороны1.5 Упор лёжа боком – упор лёжа боком на предплечье1.6 Упор лёжа боком на одной руке, перемещение ног по кругу  | 3\*10-15раз3\*3 круга | При сгибании рук обратить внимание на угол сгибания в локтевом суставе;И.п. лёжа на груди руки вытянуты вперёд, не отрывать ноги от пола; И.п. упор на кисть, упражнение сделать на обе стороныУпражнение сделать в обе стороны |
| 2.1 Лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах – поднимание и опускание бёдер2.2 Сгибание и разгибание ног в коленных суставах2.3 Из стойки, сгибая ногу в коленном суставе, перейти в присед, другая нога выпрямлена и вытянута вперёд2.4 Присед ноги скрестно, встать в стойку, ноги скрестно, руки вверх2.5 Передвижения вперёд в приседе, ноги согнуты в коленных суставах2.6 Передвижение в приседе, держась руками за стопы, перенося вес тела с ноги на ногу | 3\*15раз3\*25 раз3\*5 раз3\*5 раз3\*30сек.3\*30сек. | Стойка – присед – стойкаУпражнение можно выполнять с упором на стену |
| 3.1 Упор лёжа, руки за головой сгибание – разгибание туловища3.2 Упор лёжа, поднимание – опускание ног3.3 Упор лёжа на предплечьях, поочерёдное поднимание опускание ног (ножницы)3.4 Упор лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, поочерёдное касание ладонями пяток | 3\*25раз.3\*15раз3\*30сек3\*30раз | Не отрывать поясницу от полаПоднимать ноги до прямого угла, не опуская на полНе касаться ногами полаПлечи не касаются пола |
| **III. Заключительная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Ходьба на восстановление.  | 2 мин. | Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. |
| 2. Упражнения на гибкость | 3 мин. |  |

Приложение 1

***ОРУ с мячами.***

**1.** И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу.

1-2 – подняться на носки, руки вверх, прогнуться.

3-4 – И.п.

**2.** И.п.- стойка, ноги врозь, мяч внизу.

1. руки вверх

2. наклон влево

3. руки вверх

4. наклон вперед

5. руки вверх

6. наклон вправо

7. руки вверх

8. И.п.

**3.** И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.

1. поворот туловища влево, выпрямить руки

2. И.п.

3. поворот туловища вправо, выпрямить руки

4. И.п.

**4.** И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках.

1. присед, мяч вперед

2. И.п.

3. присед, мяч над головой

4. И.п.

**5.** И.п. – основная стойка. Вращение мяча вокруг шеи влево, вправо.

**6**. И.п. – стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг тела влево, вправо.

**7.** И.п. – стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг ног по восьмерке стоя на месте.

**8.** Подбрасывание мяча с хлопками и его ловля.

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для групп ЭНП – 1,2

**Задачи:**

 1. Развитие быстроты, силы, координации;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Тип урока:** совершенствование техники бега.

**Метод проведения**: интервальный, круговой, индивидуальный.

**Место проведения**: дома.

**Дата проведения занятия**: 25.03., 01.04.,08.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** | 1. Ходьба: - на носках; - на пятках;- на внутренней и внешней стороне стопы;- с перекатом с пятки на носок. | 5мин. | следить за дистанцией, обратить внимание на осанку,подбородок приподнять,лопатки свести вместе,спина прямая, руки на поясе. |
| 2. Медленный бег на месте | 2мин. | Следить за положением рук. |
| 3. ОРУ на гибкость | 6мин. |  |
| 4. СБУ ( на месте):бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами; | 10мин. | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1. Попеременное зашагивание на тумбу;2. Упор ладонями в стену – бег с высоким подниманием бедра;3. Техника работы рук как при беге стоя на месте;4. Техника работы рук как при беге, с высоким подниманием бедра в движении;5. Прыжки на скакалке;6. Стоя на одной ноге бедро другой вынесено параллельно полу стопа на себя - 5 сек. – смена ноги, руки согнуты в локтях, как при беге;7. Прыжки на месте поочерёдно, сгибая ноги и разводя их в шаге (разножка);8. Присед – прыжок вверх, руки вверх. |  | Все упражнения выполнять по 30сек. отдых между упражнениями 1мин., между сериями 3-5мин. Выполнить 3 серии. Нагрузку начинать на уровне 50% от максимальной возможности. повышать нагрузку путём увеличения скорости выполнения упражнения. |
| **III. Заключительная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Ходьба на восстановление.  | 2 мин. | Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. |
| 2. Упражнения на гибкость | 3 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для групп ЭНП – 1,2

**Задачи:**

 1. Развитие быстроты, силы, координации;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Тип урока:** совершенствование техники бега.

**Метод проведения**: индивидуальный.

**Место проведения**: лестница, дома.

**Дата проведения занятия**: 27.03., 03.04., 10.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** | 1. Ходьба: - на носках; - на пятках;- на внутренней и внешней стороне стопы;- с перекатом с пятки на носок. | 5мин. | следить за дистанцией, обратить внимание на осанку,подбородок приподнять,лопатки свести вместе,спина прямая, руки на поясе. |
| 2. Медленный бег на месте | 2мин. | Следить за положением рук. |
| 3. ОРУ на гибкость | 6мин. |  |
| 4. СБУ ( на месте):бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами; | 10мин. | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1.1. Лёгкий, спокойный бег – «1 нога 1 ступенька»;1.2. Быстрый техничный бег – «1 нога 1 ступенька»;1.3. Бег через 1 ступеньку;1.4. Зашагивание через 2 ступеньки;1.5. Забегание одним боком / забегание другим боком;1.6. Лёгкий, спокойный бег – «1 нога 1 ступенька». |  | Выбираем 2 лестничных пролёта, вверх выполняем упражнение, вниз спускаемся лёгким бегом.2 подхода, между подходами отдых 3-5 мин. |
| 2. Забегание на 5 этажей в ровном комфортном темпе | 3раза | Лёгкой трусцой сбегание вниз |
| 2.1. Зашагивание на ступеньку, вынос ноги в высокое бедро;2.2. Зашагивание на ступеньку, вынос ноги в высокое бедро, при возвращении в исходное положение делать выпад назад;2.3. Напрыгивание на ступеньки стопами поочерёдно, разножка для стоп;2.4. Запрыгивание на ступеньки двумя ногами;2.5. Запрыгивание на ступеньки на одной ноге. | По 8-10 раз на каждую ногу30 раз20 разПо 8-10 раз на к.н. | Упражнения выполняются стоя на месте перед пролётом |
| **III. Заключительная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Ходьба на восстановление.  | 2 мин. | Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. |
| 2. Упражнения на гибкость | 3 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер разжигаева О.Н.**

для группы ТЭ – 2

**Задачи:**

 1. Развитие быстроты;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: повторный, индивидуальный.

**Место проведения**:улица.

**Дата проведения занятия**: 23.03., 30.03., 01.04.,06.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** | 1. Бег  | 15мин. |  |
| 2. ОРУ на гибкость | 10мин. |  |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1. СБУ :бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами;«колесо»;многоскок;2. Ускорения по 50метров  | 2 серии по 30метров4 раза | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд, колено передней ноги выносить как можно выше;Нагрузка при выполнении упражнения менее 50% от максимальной |
| 3. Ускорения  | 2\*30м2\*60м2\*80м2\*100м | Нагрузка при выполнении упражнения 80% от максимальной.Отдых между ускорениями 3мин., между дистанциями 5-6мин. |
| **III. Заключительная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Восстановительный бег  | 10 мин. | Бег в медленном темпе |
| 2. Упражнения на гибкость | 5 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Разжигаева О.Н.**

для группы ТЭ – 2

**Задачи:**

 1. Развитие быстроты, силы, координации;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: интервальный, круговой, индивидуальный.

**Место проведения**: дома.

**Дата проведения занятия**: 24.03., 31.04.,07.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть****(25-30 % - 10-15 мин)** | 1. Ходьба: - на носках; - на пятках;- на внутренней и внешней стороне стопы;- с перекатом с пятки на носок. | 3мин. | следить за дистанцией, обратить внимание на осанку,подбородок приподнять,лопатки свести вместе,спина прямая, руки на поясе. |
| 2. ОРУ на гибкость | 6мин. |  |
| 3. СБУ ( на месте):бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами; | 4мин. | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы |
| **II. Основная часть (60-70%, 20-30 мин.)** | 1. Попеременное зашагивание на тумбу;2. Упор ладонями в стену – бег с высоким подниманием бедра;3. Техника работы рук как при беге стоя на месте;4. Техника работы рук как при беге, с высоким подниманием бедра в движении;5. Прыжки на скакалке;6. Стоя на одной ноге бедро другой вынесено параллельно полу стопа на себя - 5 сек. – смена ноги, руки согнуты в локтях, как при беге;7. Прыжки на месте поочерёдно, сгибая ноги и разводя их в шаге (разножка);8. Присед – прыжок вверх, руки вверх. |  | Все упражнения выполнять по 30сек. отдых между упражнениями 1мин., между сериями 3-5мин. Выполнить 3 серии. Нагрузку начинать на уровне 50% от максимальной возможности. повышать нагрузку путём увеличения скорости выполнения упражнения. |
| **III. Заключительная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Ходьба на восстановление.  | 2 мин. | Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. |
| 2. Упражнения на гибкость | 3 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для группы ТЭ – 2

**Задачи:**

 1. Развитие специальной выносливости;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: интервальный.

**Место проведения**: улица.

**Дата проведения занятия**: 25.03., 01.04., 01.04.,08.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** | 1. Бег  | 15мин. |  |
| 2. ОРУ на гибкость | 10мин. |  |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1. СБУ:бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами;«колесо»;многоскок;2. Ускорения по 30метров  | 2 серии по 30метров4 раза | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд, колено передней ноги выносить как можно выше;Нагрузка при выполнении упражнения менее 50% от максимальной. |
| 3. Ускорения в гору | 2\*100м3\*250м | Нагрузка при выполнении упражнения 50-60% от максимальной.Отдых между ускорениями 3мин.,  |
| **III. Заключительная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Восстановительный бег | 10 мин. | Бег в медленном темпе |
| 2. Упражнения на гибкость | 5 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для группы ТЭ – 2

**Задачи:**

 1. Развитие общей выносливости;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: равномерный, индивидуальный.

**Место проведения**: дома.

**Дата проведения занятия**: 27.03., 03.04., 10.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** |  1. ОРУ на гибкость | 10мин. |  |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1. Кроссовый бег | 30-40мин | Следить за ЧСС |
| 2. СБУ :бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами;«колесо»;многоскок; | 2 серии по 30метров | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд, колено передней ноги выносить как можно выше; |
| **III. Заключительная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Восстановительный бег  | 10 мин. | Бег в медленном темпе |
| 2. Упражнения на гибкость | 5 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для группы ТЭ – 2

**Задачи:**

 1. Развитие скоростной выносливости;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: интервальный.

**Место проведения**: улица.

**Дата проведения занятия**: 28.03., 04.04., 01.04.11.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** | 1. Бег  | 15мин. | Бег в медленном темпе |
| 2. ОРУ на гибкость | 10мин. |  |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1. СБУ :бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами;«колесо»;многоскок;2. Ускорения по 30метров  | 2 серии по 30метров4 раза | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд, колено передней ноги выносить как можно выше;Нагрузка при выполнении упражнения менее 50% от максимальной |
| 3. Ускорения в гору | 1\*100м1\*200м1\*300м1\*200м1\*100м | Нагрузка при выполнении упражнения 60-80% от максимальной.Отдых между ускорениями 3мин.,  |
| **III. Заключительная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Восстановительный бег  | 10 мин. | Бег в медленном темпе |
| 2. Упражнения на гибкость | 5 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для группы ЭССМ

**Задачи:**

 1. Развитие быстроты;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: повторный, индивидуальный.

**Место проведения**:улица.

**Дата проведения занятия**: 23.03., 30.03., 01.04.,06.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** | 1. Бег  | 15мин. |  |
| 2. ОРУ на гибкость | 10мин. |  |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1. СБУ:бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами;«колесо»;многоскок;2. Ускорения по 50метров  | 2 серии по 30метров4 раза | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд, колено передней ноги выносить как можно выше;Нагрузка при выполнении упражнения менее 50% от максимальной |
| 3. Ускорения  | 2\*30м2\*60м2\*80м2\*100м | Нагрузка при выполнении упражнения 80% от максимальной.Отдых между ускорениями 3мин., между дистанциями 5-6мин. |
| **III. Заключительная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Восстановительный бег  | 10 мин. | Бег в медленном темпе |
| 1. Упражнения на гибкость
 | 5 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для группы ЭССМ

**Задачи:**

 1. Развитие быстроты, силы, координации;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: интервальный, круговой, индивидуальный.

**Место проведения**: дома.

**Дата проведения занятия**: 24.03., 31.04.,07.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно методические указания** |
| **I. Подготовительная часть****(25-30 % -30-40 мин)** | 1. Ходьба: - на носках; - на пятках;- на внутренней и внешней стороне стопы;- с перекатом с пятки на носок. | 3мин. | следить за дистанцией, обратить внимание на осанку,подбородок приподнять,лопатки свести вместе,спина прямая, руки на поясе. |
| 2. ОРУ на гибкость | 6мин. |  |
| 2.1 ОФП | 30мин | Комплекс упражнений с гантелями |
| 3. СБУ ( на месте):бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами; | 5мин. | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы |
| **II. Основная часть (60-70%, 60-100 мин.)** | 1. Попеременное зашагивание на тумбу;2. Упор ладонями в стену – бег с высоким подниманием бедра;3. Техника работы рук как при беге стоя на месте;4. Техника работы рук как при беге, с высоким подниманием бедра в движении;5. Прыжки на скакалке;6. Стоя на одной ноге бедро другой вынесено параллельно полу стопа на себя - 5 сек. – смена ноги, руки согнуты в локтях, как при беге;7. Прыжки на месте поочерёдно, сгибая ноги и разводя их в шаге (разножка);8. Присед – прыжок вверх, руки вверх. |  | Все упражнения выполнять по 30сек. отдых между упражнениями 1мин., между сериями 3-5мин. Выполнить 3 серии. Нагрузку начинать на уровне 50% от максимальной возможности. повышать нагрузку путём увеличения скорости выполнения упражнения. |
| **III. Заключитель-ная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Ходьба на восстановление.  | 2 мин. | Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. |
| 2. Упражнения на гибкость | 5 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для группы ЭССМ

**Задачи:**

 1. Развитие специальной выносливости;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: интервальный.

**Место проведения**: улица.

**Дата проведения занятия**: 25.03., 01.04., 01.04.,08.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** | 1. Бег  | 15мин. |  |
| 2. ОРУ на гибкость | 10мин. |  |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1. СБУ:бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами;«колесо»;многоскок;2. Ускорения по 30метров  | 2 серии по 30метров4 раза | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд, колено передней ноги выносить как можно выше;Нагрузка при выполнении упражнения менее 50% от максимальной |
| 3. Ускорения в гору | 2\*100м3\*250м | Нагрузка при выполнении упражнения 50-60% от максимальной.Отдых между ускорениями 3мин.,  |
| **III. Заключитель-ная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Восстановительный бег  | 10 мин. | Бег в медленном темпе |
| 2. Упражнения на гибкость | 5 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для группы ЭССМ

**Задачи:**

 1. Развитие специальной выносливости;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: интервальный.

**Место проведения**: улица.

**Дата проведения занятия**: 26.03., 02.04., 01.04.,09.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** | 1. Бег  | 15мин. |  |
| 2. ОРУ на гибкость | 10мин. |  |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1. СБУ :бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами;«колесо»;многоскок;2. Ускорения по 30метров  | 2 серии по 30метров4 раза | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд, колено передней ноги выносить как можно выше;Нагрузка при выполнении упражнения менее 50% от максимальной |
| 3. Ускорения в гору | 5\*60м3\*200м | Нагрузка при выполнении упражнения 50-60% от максимальной.Отдых между ускорениями 3мин.,  |
| **III. Заключитель-ная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Восстановительный бег  | 10 мин. | Бег в медленном темпе |
| 2. Упражнения на гибкость | 5 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для группы ЭССМ

**Задачи:**

 1. Развитие общей выносливости;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: равномерный, индивидуальный.

**Место проведения**: дома.

**Дата проведения занятия**: 27.03., 03.04., 10.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** |  1. ОРУ на гибкость | 10мин. |  |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1. Кроссовый бег | 30-40мин | Следить за ЧСС |
| 2. СБУ :бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами;«колесо»;многоскок; | 2 серии по 30метров | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд, колено передней ноги выносить как можно выше; |
| **III. Заключительная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Восстановительный бег  | 10 мин. | Бег в медленном темпе |
| 2. Упражнения на гибкость | 5 мин. |  |

**План – конспект занятия по лёгкой атлетике**

**Тренер Разжигаева О.Н.**

для группы ЭССМ

**Задачи:**

 1. Развитие скоростной выносливости;

 2. Воспитание самостоятельности, трудолюбия, интереса к занятиям спортом.

**Метод проведения**: интервальный.

**Место проведения**: улица.

**Дата проведения занятия**: 28.03., 04.04., 01.04.11.04.20г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дозиров-ка** | **Организационно методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** **(25-30 % - 20-25 мин)** | 1. Бег  | 15мин. | Бег в медленном темпе |
| 2. ОРУ на гибкость | 10мин. |  |
| **II. Основная часть (60-70%, 60 мин.)** | 1. СБУ :бег с высоким подниманием бедра;бег с захлёстом голени;подскоки на стопе;бег с прямыми ногами;«колесо»;многоскок;2. Ускорения по 30метров  | 2 серии по 30метров4 раза | Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы;туловище наклонить вперёд, голову держать прямо и смотреть вперёд, пяткой коснуться ягодиц;спина прямая, акцент на стопу (стопа параллельно полу, носок на себя)спина прямая, плечи немного вперёд, ноги прямые вперёд постановка ноги на переднюю часть стопы прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд, колено передней ноги выносить как можно выше;Нагрузка при выполнении упражнения менее 50% от максимальной |
| 3. Ускорения в гору | 1\*100м1\*200м1\*300м1\*200м1\*100м | Нагрузка при выполнении упражнения 60-80% от максимальной.Отдых между ускорениями 3мин.,  |
| **III. Заключитель-ная часть (5-10%, 5 мин.)** | 1. Восстановительный бег  | 10 мин. | Бег в медленном темпе |
| 2. Упражнения на гибкость | 5 мин. |  |