# Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества Каменского района Пензенской области

# План конспект учебного занятия по физической подготовке. Тема: «Метание спортивных ножей на точность»

Занятие подготовил: педагог дополнительного образования Васильев А.Б. Возраст учащихся 10-17 лет

### г. Каменка

Цель: обучение и совершенствование техники метание спортивных ножей.

### Задачи:

- развить силу воли, настойчивость, уметь обращаться со спортивными ножами;
- достичь высокого мастерства в спортивных соревнованиях;
- воспитать настойчивость, дисциплины, достижение высоких результатов, совершенствования психических и морально волевых качеств.

Вид занятия: метание спортивных ножей.

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный.

Место проведения: тир для метания ножей.

**Материальное обеспечение:** спортивные ножи, мишень для метания спортивных ножей.

**Пособие:** План конспект, учебная программа, журнал по мерам безопасности, плакаты.

Время проведения: 45 минут

## Расчет учебного времени.

No॒	Содержание занятия	Время	Организационно методические
		(мин.)	указания
Ι	Вводная часть.	10	
	1.Построение, рапорт,	мин.	Старший группы рапортует
	приветствие.		педагогу о готовности
	Проверка готовности		проведения занятия по метанию
	учащихся к занятию,		спортивных ножей.
	объявление темы занятия,		
	доведения меры безопасности		
	по метанию спортивных		
	ножей.		
	2. Упражнения в ходьбе.		Разминка мышц ног, рук.
	- ходьба на носках.		Точное выполнение требований
	- на пятках.		педагога.
			Контроль за состоянием здоровья
			учащихся.
	3. Беговые упражнения.		Учащиеся в одну колонну.
	- бег в разминочном темпе;		Называю упражнение, показываю
	- бег с ускорением.		его, объясняю технику
			выполнения.
	4. Общеразвивающие		-и.п. «кисти рук в замок перед
	упражнения в движении.		грудью».

	- вращения в кистевых		-и.п. «руки перед собой».
	суставах;		-и.п. «руки вверху».
	-вращения в локтевых		-и.п. «левая вверху правая внизу»
	суставах;		
	-вращения в плечевых		
	суставах;		
	-выпады с поворотом		
	туловища.		
II	Основная часть	30мин	
	1.Ознакомление с условиями		Условия соревнований:
	соревнований и правилами		дистанция метания 3 м,
	техники безопасности при		положение стоя, количество
	метании спортивных ножей.		бросков 3, зачет осуществляется
	-		по количеству выбитых очков,
			количество очков суммируется и
			результаты записываются в
			ведомость.
			Учащиеся в колонну по два,
			интервал и дистанция 3 шага.
			Провожу ознакомление (называю
			упражнение, показываю его,
			объясняю технику выполнения,
			выделяю главное в технике),
			разучивание (по разделениям и в
			целом);
	Изучение нового материала.		
	Отработка движений по		
	метанию ножей.		
	- постановка и движение		
	туловища и ног;		
	- постановка движений руки,		
	кисти руки и ладони;		
	- установка определенной		
	силы, вкладываемой в		
	каждый кидок (не нужно		
	переусердствовать)		
	- сосредоточенность на цели и		
	на расстоянии до неё.		
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
	Закрепление нового		Метание спортивных ножей на
	материала.		точность с трёх метров.
			Количество бросков – 3.
III	Заключительная часть	5 мин.	-
III	Заключительная часть	5 мин.	Вопросы к учащимся:

Подведение итогов занятия.	-что узнали?
Рефлексия.	- трудности нового материала?
	- применение полученных
	знаний?
	- где этому обучают?
	- актуальность применения этих
	знаний?