

**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.

№	Содержание занятия	Время (мин.)	Организационно методические указания
I	Вводная часть. 1. Построение, рапорт, приветствие. Проверка готовности учащихся к занятию, объявление темы занятия, доведения меры безопасности по метанию спортивных ножей. 2. Упражнения в ходьбе. - ходьба на носках. - на пятках. 3. Беговые упражнения. - бег в разминочном темпе; - бег с ускорением. 4. Общеразвивающие упражнения в движении.	10 мин.	Старший группы рапортует педагогу о готовности проведения занятия по метанию спортивных ножей. Разминка мышц ног, рук. Точное выполнение требований педагога. Контроль за состоянием здоровья учащихся. Учащиеся в одну колонну. Называю упражнение, показываю его, объясняю технику выполнения. -и.п. «кисти рук в замок перед грудью».

[illegible]

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