**KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U11 ( SP klasy I-III)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEMAT ZAJĘĆ** | ***Skok w dal o tyczce rywalizacja*** | | **Część główna**  **35'-40’** | **Zabawa skoczna-** „*Kto najdalej ”*Ustawienie rzędem w odl. ok 12-15m od piaskownicy. Wszyscy, kolejno wykonują skok w dal na odległość z dowolnej nogi. Mierzymy od miejsca odbicia. Zapisujemy i sumujemy 4 skoki. Wyłaniamy zwycięzcę inywidualnie.  ODMIANA; podział na dwa zespoły. Sumujemy 4 skoki każdego. uczestnika zespołu. Suma wyników decyduje o kolejności zespołów  **Skok w dal o tyczce do piaskownicy**  Z linii startowej (pachołek) oddalonej od miejsca włożenia tyczki o 5m wykonać rozbieg i przy pomocy tyczki skoczyć w oznaczone sektory na piaskownicy. 1 sektor oddalony o 1,5 m od miejsca włożenia tyczki…4 sektor w odl.3,60m ( co 70 cm). Każdy wykonuje po 3 skoki. Za skok w 1 strefę 1 pkt itd. Sumujemy wyniki. Klasyfikacja indywidualna bądź zespołów.  **Ćwiczenia korekcyjne-** „AUTOKOREKTA”- uczestnicy opierają się o ścianę, płot lub tp. plecami- pięty stopy oddalone o ok. 10 cm i, kolana razem, wciągają brzuch, barki i głowa opierają się o ścianę. Prowadzacy koryguje postawę, nastepnie na jego sygnał dzieci poruszają się swobodnie truchtem leniwym, a na drugi sygnał ponownie opierają się o ścianę- prowadzący wskazuje dzieci, które przyjęły prawidłową postawę. | |
| Lekkoatletyka dla każdegohttp://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/files/_sponsorzy/nowe/logo_pzla_m.pngNestlé.http://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/files/_sponsorzy/nowe/logo_minsportu_m.pnghttp://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/files/_sponsorzy/nowe/logo_orlen_m.png | | |
| **CELE PODSTAWOWE** | | **CELE POZOSTAŁE** |
| Kształtowanie koordynacji i siły | | - rozwija skoczność i koordynację  - wzmacnia mięśnie grzbietu, ramion i nóg.  - kształtowanie dyscypliny i umiejętności współdziałania w grupie |
| **MIEJSCE**  **PRZYBORY, SPRZĘT** | | BOISKO z zeskocznią do skoku w dal, ( piaskownica)  tyczki LDK! szt 2, szarfy, pachołki szt 2, miara, gwizdek |
| **Tok zajęć** | | **Opis** |
| **Czynności porządkowo-organizacyjne-6’** | | Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ;  *- pogadanka*: ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia znaczenie skoczności w skokach LA |
| **UWAGI:**  **A.**W zabawie *Lawina z utrudnieniami* należy zwracać uwage dzieciom, aby zbyt mocno nie uderzały i chwytały łapanych.  **B.** Przy skoku otyczce nauczyć trzymania oburącz tyczki, tak aby dłonie nie przesuwaly się po tyczce. Jeżeli lewa reka trzyma niżej od prawej zwracać uwagę, aby tułów i nogi przenosić z prawej strony tyczki. Należy dociskać tyczkę w przód i wciskać w podłoże. | | ***Skoki w dal o tyczce do piaskownicy*** |
| **Cz. wstępna**  **Rozgrzewka—**  **15’-18’** | | **Zabawa orientacyjno-porządkowa;** *Kto zmienił miejsce:* Jeden z uczestników, staje przed grupą ( lub po podziale przed zespołem) i obserwuje ustawienie i odchodzi na ubocze. W tym czasie członkowie grupy zmieniają ustawienie: z początku dostrzegalnie z czasem mniej dostrzegalnie np. różny wzrost, kolor szarfy, koszulki itp.  **Zabawa z mocowaniem;** *Ryby w sieci:* Grupę dzielimy na dwa zespoły; jeden wiąże koło-sieć, drugi-ryby stają w kole. Ryby na sygnał starają się przedrzeć przez sieć: przesunąć się pod rękoma, podpełznąć, przerwać oczka sieci, przeskoczyć. Kto użyje niedozwolonego sposobu, wraca i pozostaje w środku.  **Zabawa bieżna;** *Lawina z utrudnieniami:*Wyznaczyć grupę 4-5 osób ( szarfy). Grupy uciekających poruszają się w określonym kierunku np. z krotkiego boku boiska do drugiego krótkiego boku. Chwytający biegną blisko siebie upatrując najbardziej skupione grupy i starają się dotknąć jak najwiekszą ilość osób. Schwytani powiekszaja grono chwytających. |
| **Część końcowa -5’** Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy. | | |