Ледовский Виктор Васильевич

МБОУ "Оборонинская СОШ"

Мордовского района Тамбовской области

Педагог дополнительного образования

**План конспекта**

**открытого занятия «Стрельба из пневматической винтовки»**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники стрельбы.

**Задачи:**

1. ***Образовательные:***

- обучение технике стрельбы из положения лежа и стоя;

-обучение специально-имитационным упражнениям лыжника, имитация попеременного двухшажного хода.

1. ***Оздоровительные:***

- укрепление здоровья;

- развитие общей специальной выносливости;

- развитие координационных способностей.

1. ***Воспитательные:***

***-*** воспитание настойчивости в достижении цели;

***-*** воспитание потребности к систематическим занятиям избранным видом спорта;

***-*** воспитание внимания, дисциплинированности, уважения к товарищам.

На данном занятии применил технологии: здоровьесберегающую, личностно-ориентированного и разноуровнего обучения.

**Вид занятия:** комплексная тренировка.

**Метод проведения:** фронтальный,поточный, индивидуальный.

**Место проведения:** тренировочный круг, стрельбище.

**Время проведения:** 90 минут.

**Инвентарь:** пневматические винтовки, лыжные палки, резиновые эспандеры.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Часть занятия** | **Содержание занятий** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I.** | Подготовительная часть  (20 мин.) | 1. Построение, рапорт, приветствие | 30 сек. | Старший группы сдает рапорт тренеру-преподавателю о готовности группы к занятию |
| 2. Сообщение задач урока | 1 мин. | Обратить внимание: на осанку, дисциплину |
| 3. Перестроение | 30 сек. |
| 4. Разминочный бег к месту проведения занятия и по тренировочному кругу | 10 мин. | Нагрузка выполняется в зоне слабой интенсивности. ЧСС 110-120 уд./мин |
| 5.ОРУ. Упражнения для рук, наклоны, повороты, приседания, махи ногами, выпады, перекаты | 8 мин. | Упражнения выполнять с максимальной амплитудой, увеличивая ее постоянно. |
| **II.** | Основная часть  (55 мин.) | 1. Имитация попеременного двухшажного хода в подъем 40 метров в чередовании с кроссом по кругу 300 метров | 15 мин. | Нагрузка выполняется в зонах: а) имитация –ЧСС 160-170 уд./мин.; б) кросс – ЧСС 120-140 уд./мин.  При имитации лыжную палку ставить жестко, с ударом.  Кисть руки по окончании заводить за тазобедренный сустав. Замах ногой активный (как удар по мячу) заканчивается  разворотом таза, нога в коленном суставе распрямляется. Подсед резкий, короткий, пятка отрывается в последний момент. |
| 2. Стрельба из положения лежа  а.) Совершенствование техники изготовки | 10 мин. | Стрельба 5 выстрелов с переизготовкой после каждого выстрела. Расстояние от глаза до диоптра 3-5 см, локоть левой руки под винтовкой, смотреть прямо, не из подлобья, щека удобно лежит на гребне приклада |
| б.) Совершенствование техники обработки спускового крючка и наводки винтовки от первой к последующим мишеням | 10 мин. | Стрельба по 5 выстрелов по биатлонной установке с последующей переизготовкой. Производить прицеливание одновременно с обработкой спускового крючка, предварение выбирать не дожидаясь совмещения мушки и мишени. |
| 3. Стрельба из положения стоя  а.) Совершенствование техники изготовки | 10 мин. | Стрельба 5 выстрелов с переизготовкой после каждого выстрела. Расстояние от глаза до диоптра 3-5 см. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, колени выпрямлены, вес тела равномерно распределен на две ноги. Кисть правой руки не напряжена, указательный палец свободно лежит на спусковом крючке |
| б.)Совершенствование техники обработки спускового крючка и наводки винтовки от первой к последующим мишеням | 10 мин. | Производить прицеливание одновременно с обработкой спускового крючка, предварение выбирать не дожидаясь совмещения мушки и мишени. Чередовать наведение оружия справа налево и слева направо |
| **III.** | Заключительная часть  (15 мин.) | 1. Передвижение к лыжной базе | 10 мин. | Организованное передвижение группой, соблюдение техники безопасности |
| 2.Построение, подведение итогов занятия, сообщение домашнего задания | 5 мин. | Активировать внимание учащихся, анализ выполнения заданий |
| 3. Организованный уход с лыжной базы |