

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА, 11 класс

Тема урока: «Бег на 3000 м. юноши, 2000м девушки
на результат».



- Автор: Михайлин
Антон Геннадьевич
- Место работы:
- МАОУ СОШ №45 г.
Калининград

Тип урока:
практическое занятие.

Метод проведения:
словесный, наглядный, игровой.

Класс: 11 класс

Время проведения:
по расписанию.

Количество часов: 45 мин.

Инвентарь: свисток, секундомер,
мел.



Цель:

Повысить уровень физического развития и подготовленности учащихся.

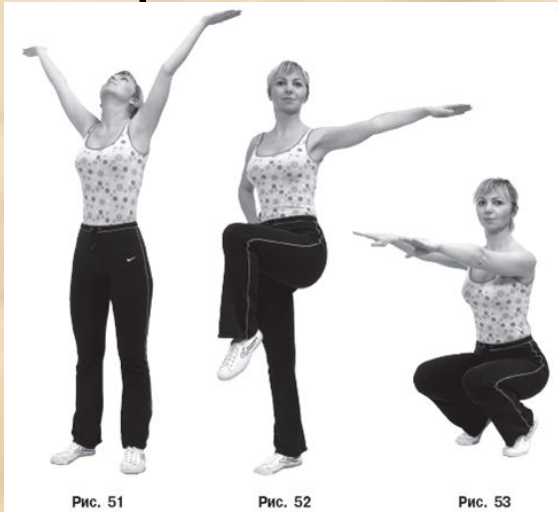
Задачи:

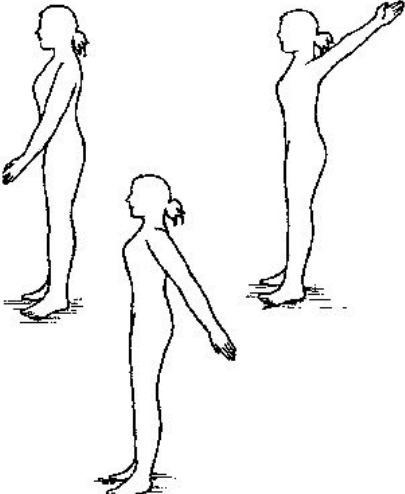
1. Развитие силы, быстроты, ловкости.
2. Содействовать развитию: внимания, памяти мышления в ходе двигательной деятельности.
3. Воспитание у учащихся навыков сознательного и активного отношения к учебному процессу.

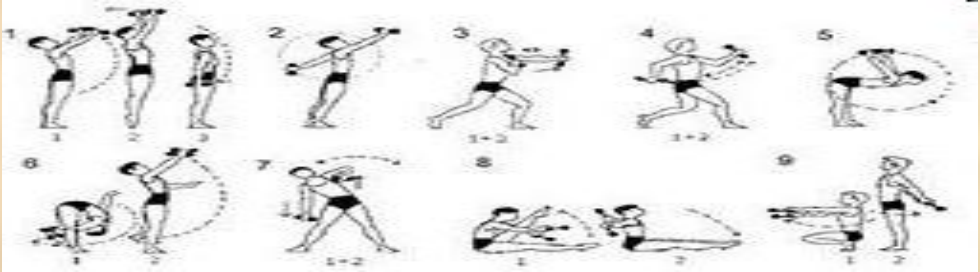
Вводно-подготовительная часть 1

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин.	Проверить стойку, наличие формы.
Медленный бег по стадиону.	400 м.	Бежать легко, свободно.

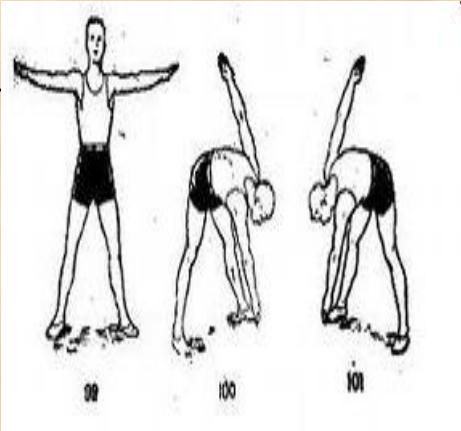
Разминка (ОРУ):

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
И.п. основная стойка, руки на поясе, разминаем мышцы шеи (наклоны, вращения головы).	30 сек 	Амплитуда вращения полная
1-2 рывки согнутыми руками перед грудью, 3-4 рывки прямыми руками в стороны	6-8 раз 	Спина прямая, локти не опускать

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
И.п. ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая внизу 1-2 рывки руками назад, 3-4 смена положения рук.	6-8 раз 	Руки прямые, рывки интенсивные.
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-2-3-4 круговые вращения руками вперёд, 5-6-7-8 круговые вращения назад.	4-5 раз 	Вращения выполнять по полной амплитуде. Руки прямые.

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища 1-2-3-4 вращения прямыми руками вперёд, 5-6-7-8 вращения прямыми руками назад.	4-5 раз	Колени не сгибать. Пальцами рук дотянуться до пола
И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2-3 наклон вперёд,	6-8 раз	
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-2-3-4 круговые вращения руками вперёд, 5-6-7-8 круговые вращения назад.	4-5 раз 	Вращения выполнять по полной амплитуде. Руки прямые.

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 прогнуться назад, достать пятки 2 и.п. И. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью 1-2 рывки согнутыми руками перед грудью, 3-4 рывки прямыми руками в стороны	6-8 раз 	Наклоны строго в сторону, как можно ниже.
8. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклоны в правую сторону; 3-4 наклоны в левую сторону.	6-8 раз	Спина прямая, мах интенсивный, руки не опускать.

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
9. И.п. ноги на ширине плеч руки вытянуты вперёд на уровне груди 1-2 мах правой ногой, стопой достать левую кисть руки, 3-4 мах левой ногой, стопой достать правую кисть руки.	10 раз	Присед полный.
10. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 присесть, руки вперёд, 2 и.п.	4-5 раз	Прогнуться сильнее.
11. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 прогнуться назад, руки верх, 2 наклониться вперёд, руки вниз, 3 присесть, руки вперёд		Корпус прямо, вращать только тазом.

12. И.п. основная стойка
руки на поясе, большие
пальцы вперёд

1-4 вращаем тазом вправо,
5-8 вращаем тазом влево.

13. И.п. выпад правой ногой,
руки на колено

1-3 покачивание,
4 прыжком смена положения
ног.

14. И.п. основная стойка
руки на поясе

1 выпад правой ногой, руки
на колено,

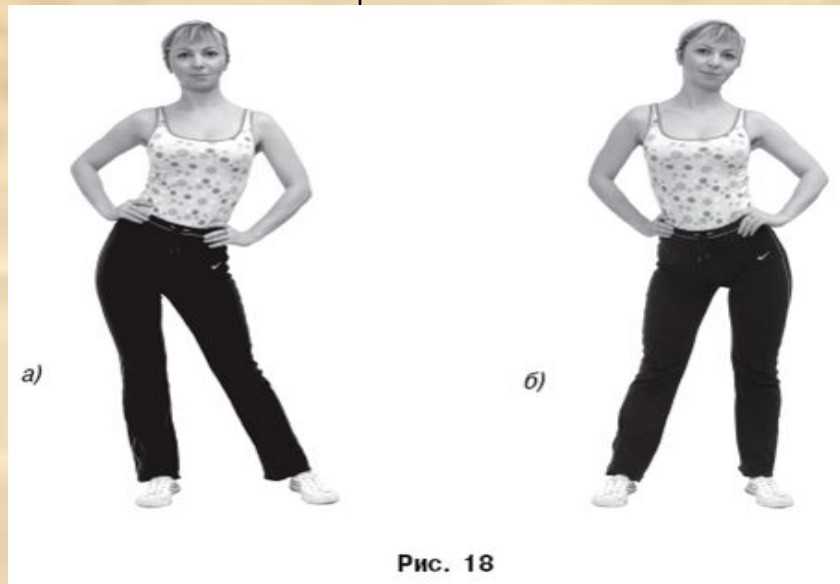
2 и.п.,

3 выпад левой ногой, руки на
колени,

4 и.п.

6-8 раз

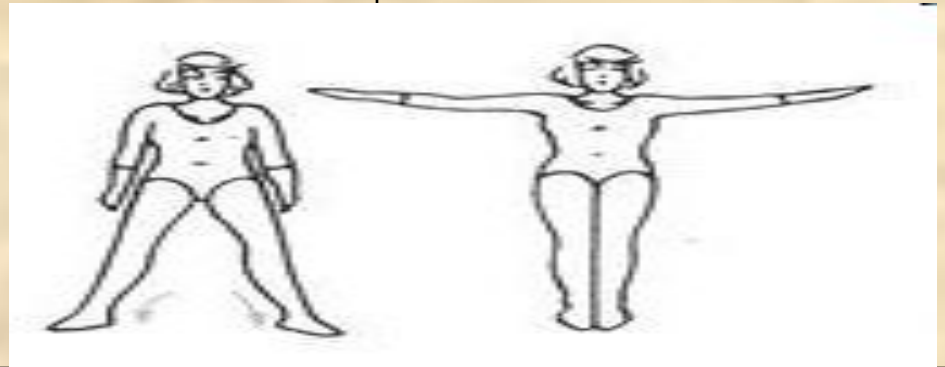
Корпус на колени не
опускать. Выпад
глубокий.



Корпус держать
прямо.

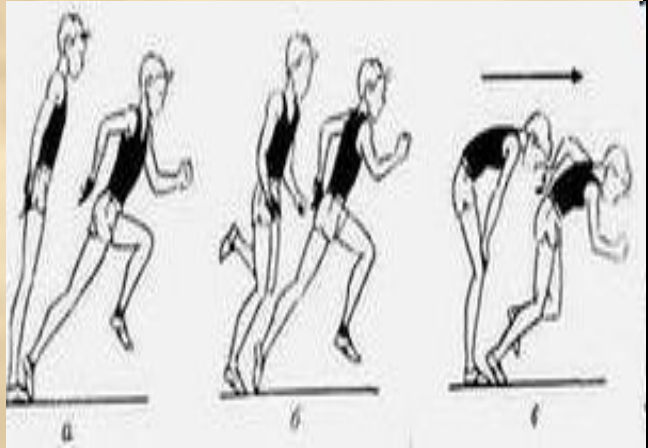
Растягивать мышцы
бедра.

15. И.п. сед на левой ноге, правая прямая в сторону 1-2 перекатиться на правую ногу, левая прямая в сторону, 3-4 и.п. 16. И.п. основная стойка, руки на поясе 1 прыжок, ноги на ширине плеч, 2 и.п.	10 раз	Прыжки выполнять на передней части стопы. Выполнять мягко, как можно выше Приземление мягкое.
17. И.п. основная стойка. Прыжки из полного приседа. 18. Выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди.	10 раз	На каждый шаг высоко поднимать колено.



Основная часть.

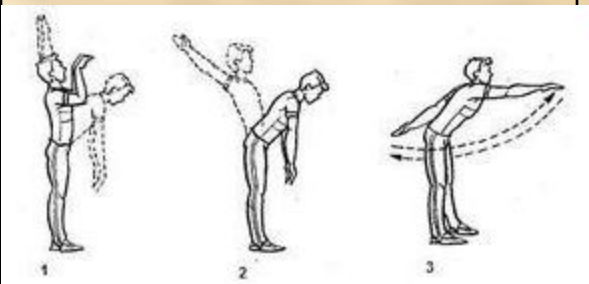
Специальные беговые упражнения

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
1. Высокое бедро. 2. Захлест голени. 3. В шаге, прыжки с ноги на ногу	2х30 м. 	Руки работают как при беге. Шаг выполняется коленом вперёд. При выполнении помогаем руками.
4. Роллинг (шаг, прыжок вверх). 5. Многоскоки (продвижение на передней части стопы вперёд). 6. Правым боком приставными шагами	2х30 м. 	Бежать быстро.

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
Левым боком приставными шагами. 8. Ускорения. 9. Упр. на восстановление дыхания	2х30 м. 30 сек	Бежать быстро. Руки в верх вдох , руки в низ выдох
10. Бег по стадиону 100м-быстро, 100м-медленно, 100м-быстро. 11. Фартлек. Бег быстро-медленно-быстро-3мин. 12. Пробегание 200м в три четверти силы. 13. Пробегание 3000м юноши 2000м девушки на результат.	1 раз	Следить за постановкой стопы. Не желательно переходить на ходьбу. Бежать легко свободно 

Заключительная часть урока.

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
1. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.	3-4 раза	Руки вверх - вдох, руки вниз – выдох, встряхнуть ноги и руки.
2. Подведение итогов урока, выставление оценок.	30 сек	Указать на ошибки, отметить лучших. Ответить на вопросы учащихся
3. Выдача домашнего задания индивидуально каждому учащемуся	30 сек	



Используемые ресурсы

Видеоприколы <http://kdsbestc.coolpage.biz/2...>

Проверка физической подготовки выпускников
<http://www.obrazov-gshum.edu.c...>

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч,
руки перед грудью

<http://cl.rushkolnik.ru/docs/7...>

ноги на ширине плеч, вытяните руки перед собой
на уровне

<http://www.sympaty.net/2010050...>

