

# 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
<p>И.п. ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу</p> <p>1-2 рывки руками назад,</p> <p>3-4 смена положения рук.</p>	<p>6-8 раз</p> 	<p>Руки прямые, рывки интенсивные.</p>
<p>4. И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам</p> <p>1-2-3-4 круговые вращения руками вперёд,</p> <p>5-6-7-8 круговые вращения назад.</p>	<p>4-5 раз</p> 	<p>Вращения выполнять по полной амплитуде.</p> <p>Руки прямые.</p>

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

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



Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>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.</p>	10 раз	Присед полный.
<p>10. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 присесть, руки вперёд, 2 и.п.</p>	4-5 раз	Прогнуться сильнее.
<p>11. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 прогнуться назад, руки верх, 2 наклониться вперёд, руки вниз, 3 присесть, руки вперёд</p>		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 колени

1-3 покачивание,  
4 прыжком смена положения  
ног.

14. И.п. основная стойка  
руки на поясе

1 выпад правой ногой, руки  
на колени,

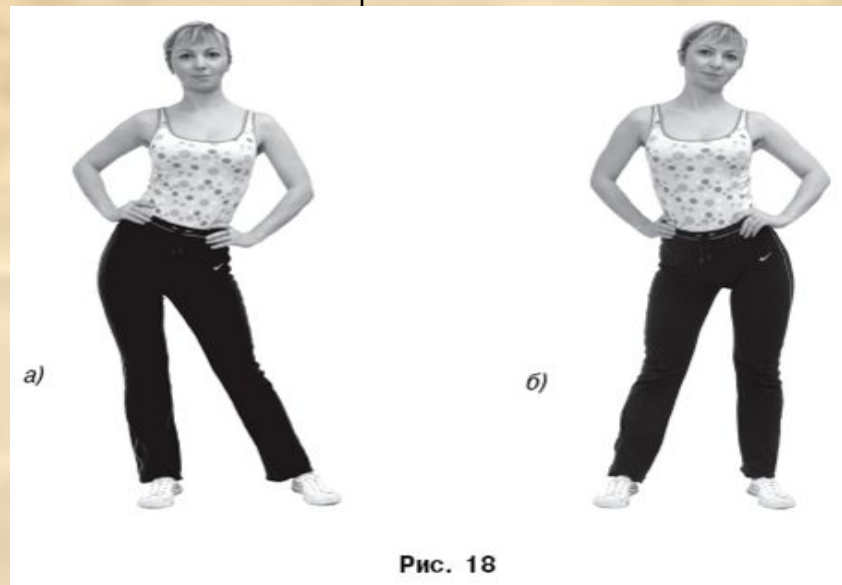
2 и.п.,

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.

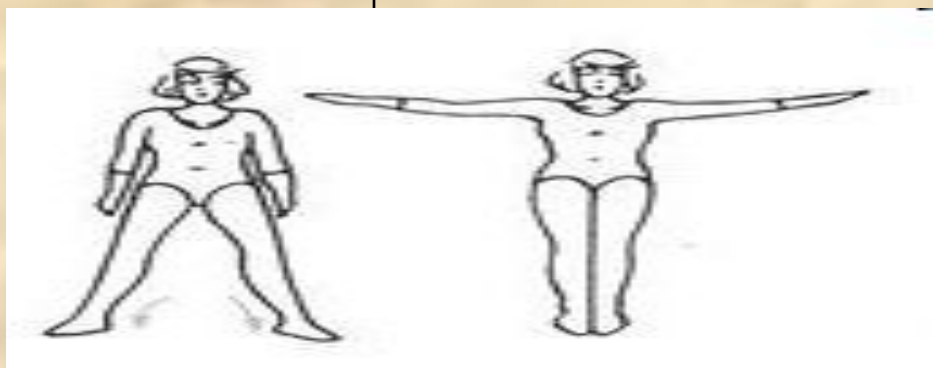
16. И.п. основная стойка, руки на поясе  
1 прыжок, ноги на ширине плеч,  
2 и.п.

17. И.п. основная стойка.  
Прыжки из полного приседа.  
18. Выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди.

10 раз

10 раз

Прыжки выполнять на передней части стопы.  
Выполнять мягко, как можно выше  
Приземление мягкое.



На каждый шаг высоко поднимать колено.

# Основная часть.

## Специальные беговые упражнения

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>1. Высокое бедро.</p> <p>2. Захлест голени.</p> <p>3. В шаге, прыжки с ноги на ногу</p>	<p>2x30 м.</p> 	<p>Руки работают как при беге.</p> <p>Шаг выполняется коленом вперёд.</p> <p>При выполнении помогаем руками.</p>
<p>4. Роллинг (шаг, прыжок вверх).</p> <p>5. Многоскоки (продвижение на передней части стопы вперёд).</p> <p>6. Правым боком приставными шагами</p>	<p>2x30 м.</p>	<p>Бежать быстро.</p> 

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

# 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...>

