

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА, 11 класс

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



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. |

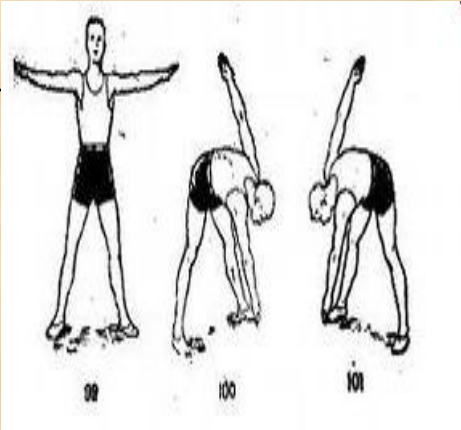
Разминка (ОРУ):

| 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,

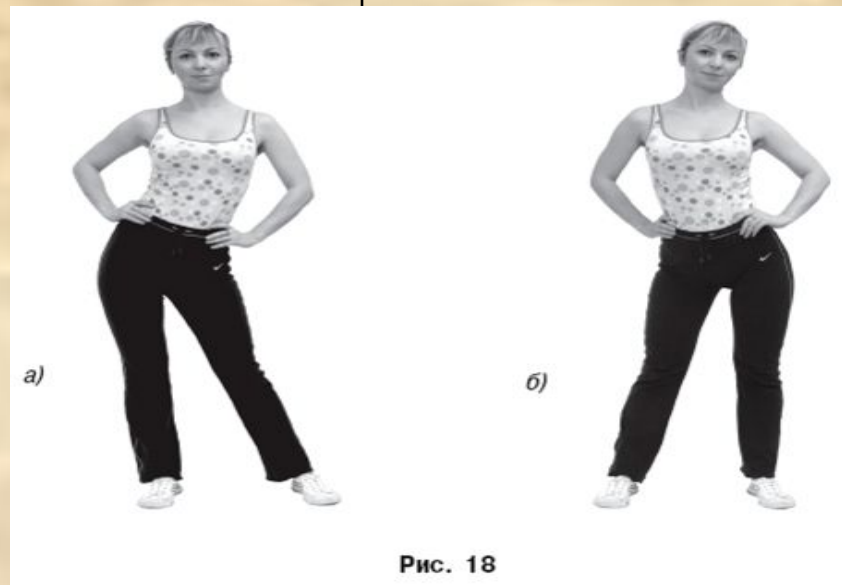
2 и.п.,

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.

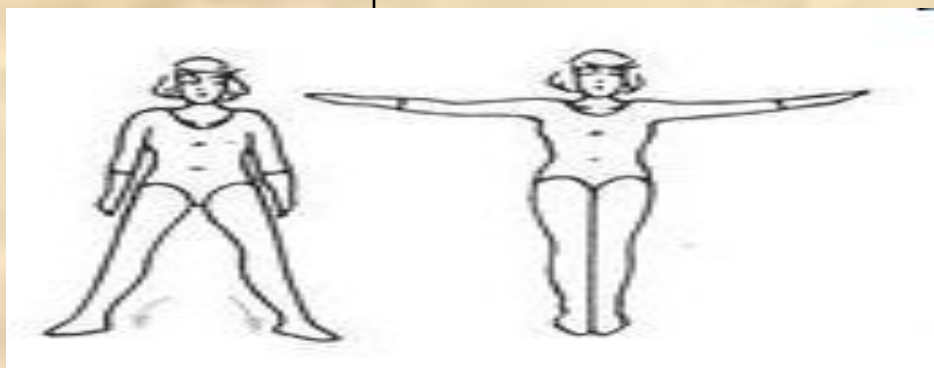
16. И.п. основная стойка, руки на поясе
1 прыжок, ноги на ширине плеч,
2 и.п.

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> <div data-bbox="1348 1076 1688 1376" data-label="Image"> <p>A cartoon illustration of a man with a long nose, wearing a green tank top, brown shorts, and green shoes with red socks. He is running to the right with a determined expression. A small white cloud is behind him, suggesting motion or a puff of air.</p> </div> |

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...>

