

# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

5 класс

Тема урока: «Бег на 1000 метров юноши и девушки на результат».



Foto: Chekorov <http://vk.com/id153788467>  
Model: Zemcov Maksim

Автор: Земцов Максим  
Александрович  
Место работы:  
МОУ СОШ №7 город  
Ртищево Саратовской  
области



**Тип урока:**  
**практическое занятие.**

**Метод проведения:**  
**словесный, наглядный, игровой.**

**Класс: 5 класс**

**Время проведения:**  
**по расписанию.**

**Количество часов: 45 мин.**

**Инвентарь: свисток,  
секундомер, мел.**

13/04/2014

**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):

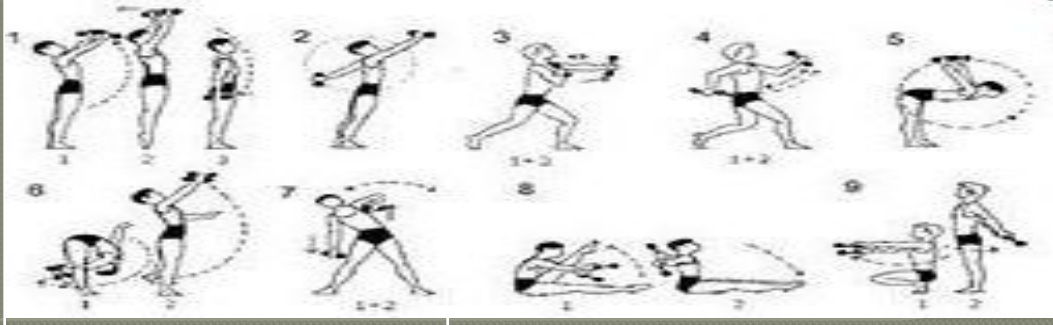
Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
И.п. основная стойка, руки на поясе, разминаем мышцы шеи (наклоны, вращения головы).	30 сек 	Амплитуда вращения полная
1-2 рывки согнутыми руками перед грудью, 3-4 рывки прямыми руками в стороны	6-8 раз 	Спина прямая, локти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

Рис. 51

Рис. 52

Рис. 53

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>	<p>10 раз</p>	<p>Присед полный.</p>
<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, 4 и.п.</p>	<p>6-8 раз</p> 	<p>Корпус прямо, вращать только тазом.</p>

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.

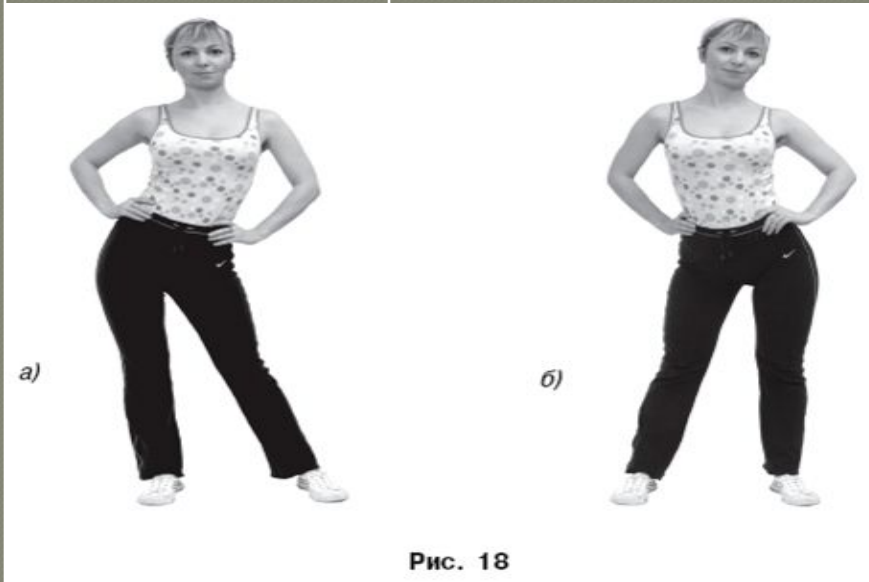


Рис. 18

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

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



10 раз

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 вперед.</p> <p>При выполнении помогаем руками.</p>
<p>4. Роллинг (шаг, прыжок вверх).</p> <p>5. Многоскоки (продвижение на передней части стопы вперед).</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 50м-быстро, 50м-медленно, 50м-быстро.</p> <p>11. Фартлек. Бег быстро-медленно- быстро-3мин.</p> <p>12. Пробегание 200м в три четверти силы.</p> <p>13. Пробегание 1000м юноши 1000м 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

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...>



# САРАТОВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН

5 KM  
10 KM  
21,1 KM

САРАТОВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН

организаторы:



КЛУБ СОКОЛ

поддержке:

Межрайонной  
Физкультурно-спортивной организации

