

План – конспект урока по легкой атлетике на 30.03 и 01.04 200г

Тренер-преподаватель: Елена Владимировна Дорогобузова.

Место проведения: Дома

Группа начальной подготовки первого года обучения.

Продолжительность занятия – 90минут.

Цель: Укрепление здоровья, развитие гибкости и общей выносливости, привлечение детей к занятиям.

Задача:

1. Образовательная: развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
2. Оздоровительная: укрепление здоровья и физического развития,.
3. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воспитание черт спортивного характера и здорового образа жизни.
- 4.Коррекционные: развивать координацию движения, точность, ловкость, быстроту, выносливость.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
1. Объявление цели и задач занятия.	2-3мин	Наличие спорт. Формы, обуви.
2. Инструктаж по технике безопасности.		Руки в сторону.
3. Ходьба на месте: На носочках. На пятках. Прыжки на правой ноге. Прыжки на левой ноге. Прыжки на двух ногах. Вдох – Выдох.	5-6 мин.	Руки на пояс. Не торопимся, прыгаем на правой ноге, прыгаем на левой ноге, прыгаем на двух ногах
4.БЕГ на месте. Вдох - Выдох.	3-4раз 3 мин	Вдох – Выдох.
5.Общеразвивающие упражнения без предмета. • И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон головы вперед, 2- назад, 3- влево, 4- вправо. • И.П.- стойка ноги врозь, руки у грудной клетки.	10- 12 мин. 6-8 раз 6-8 раз	Темп медленный, следим за дыханием (вдох через нос, выдох через рот). Вдох – Выдох. Делаем под счет, не торопимся. Наклоны головой делаем ниже.
		Руки на уровне грудной клетки.

<p>1-2 рывки руками перед грудью, 3-4- поворот туловища вправо, рывки руками в правую сторону. Тоже самое и в левую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны. <p>1,2,3,4- круговые движения кистями вперед.</p> <p>5.6,7,8- круговые движения кистями назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. <p>1- наклон к правой ноге, 2- наклон в середину, 3- наклон к левой ноге. 4- выпрямляемся.</p> <p>И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову в замок - приседание. Вдох – Выдох.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>1. И.П. - сидя на полу, ноги в сторону.1- Наклон туловища к правой ноге,2- в середину,3- к левой ноге. 4 И.П. –выпрямляемся</p> <p>2.И.П. - сидя на полу, ноги вместе .1- 2-3 –делаем пружинистые наклоны вперед. 4. И.П. –выпрямляемся.</p> <p>3.И.П. - сидя на полу, ноги в сторону.1-2-3-Наклон правым боком, к правой ноге. 4 – И.П. 1-2-3-- наклон левым боком, к левой ноге. 4 – И.П. –выпрямляемся.</p> <p>4. И.П. – стойка ноги врозь . 1-2-3- пружинистые наклоны вниз к ногам. 4 – И.П.</p> <p>5.И.П. – стоя не скамейке. 1-2-3- делаем наклон вниз . 4 – И.П - выпрямляемся.</p> <p>6. И.П. – стоя не скамейке. 1-2-3- делаем наклон вниз к ногам, на счет 4 стоим, зафиксировали это положение на 3 секунды.</p> <p>Вдох – Выдох.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>30 мин</p> <p>6 -8 раз</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Держим руки ровно.</p> <p>Пальцы зажали в кулак.</p> <p>При наклоне ноги не сгибаем, наклон делаем туловищем ниже. В момент наклона – выдох, выпрямляясь – вдох.</p> <p>Пятки от пола не отрываем, руки за голову, спину держим ровно. Вдох –носом. Выдох- ртом.</p> <p>Наклон делаем ниже, ноги не сгибаем. Руки вперед к носочкам ног тянем. Ноги вместе. Наклон делаем ниже, ноги не сгибаем. Руки вперед к носочкам ног тянемся.</p> <p>Наклон делаем к правой ноге ниже, ноги не сгибаем. Левая рука над головой, правая внизу у правой ноги. Делая наклон к левой ноге, правая рука над головой, левая рука, у левой ноги. Наклон туловищем делаем ниже, ноги не сгибаем. Наклон туловищем делаем ниже, ноги не сгибаем.</p> <p>Наклон ниже, несгибаем ноги в коленях. Отдыхаем, восстанавливаем Дыхание.</p>
---	---	--

<p>Упражнение на выносливость. 2. Имитация движения прыжков без скакалки.</p>	<p>2 x 30 секунд</p>	<p>Имитация движения прыжков без скакалки. Представили, что вы в руках держите скакалку. Прыгая на месте, вы делаете круговые движения руками, как - будто вы держите в руках скакалку и ею крутите.</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p>		
<p>Повторяем технику « Низкого старта» 1.Бег с низкого старта. Имитация старта. Сделали отметку старта и принимаем исходное положение (положение старта). Руки ставим на линию старта.</p>	<p>5 мин 6 раза.</p>	<p>Выполняем три команды; на «Старт» - подходите к отметки старта на расстоянии вашей стопы ставите правую ногу и рядом с вашей пяткой на расстоянии кулака, ставите левую ногу на колено. Голову задирает и низко опускать не надо. « Внимание» - немного приподнимаем таз, голову не поднимаем, ноги согнуты в коленях. « Марш » - делаем движение вперед, имитируем бег вперед. При выходе вперед сразу выпрямляться нельзя, это ошибка.</p>
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p>		
<p>Бег на стадионе в медленном темпе. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа на перекладине (девочки).</p> <p>Упражнения на восстановления дыхания.</p>	<p>7 кругов 7-10 раз 15-20 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Темп – медленный. Развитие выносливости. Упражнение считается выполненным правильно, когда подбородок выше перекладины, ноги вместе, корпус держим ровно, без рывков (мал). Девочки достают до перекладины грудной клеткой, руки полностью сгибаем и разгибаем.</p>

