План занятия по легкой атлетике УУС – третьего года обучения 10 «Б» класс.

Задачи: 1.повышение уровня общей физической подготовки.

2.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Подготовительная часть -10 мин.

1.Разминка.Ходьба на месте и в движении(1 мин).

2.Бег на месте и в движении(3 мин).

3.ОРУ без предметов (6мин).

Основная часть(45 мин).

1.Повышение уровня ОФП.

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа(3\*10раз).

-подтягивание на перекладине(3\*8раз).

-приседание на одной ноге(3\*5раз).

-поднимание туловища из положения лежа на спине(3\*15раз).

-поднимание ног из положения лежа на спине(3\*15раз).

-упражнение «планка»(1 минут).

-прыжки из глубокого приседа на месте вверх(3\*10раз).

-прыжки в длину с места (3 раза).

-прыжки через скакалку(5 мин).

2.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

В дневник самоконтроля записывается : самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность, желание заниматься спортом, нагрузка тренировочного

занятия ,вес, пульс, дыхание, дополнительные данные.

Заключительная часть (5 мин).

Восстановительный бег и ходьба на месте.

Упражнения на расслабление .