План занятия по легкой атлетике УУС - 1 года обучения 8 «Б» класса

ЗАДАЧИ:1ДАЛЬНЕЙШЕЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ .

2.РАЗВИТИЕ общей выносливости .

3. Развитие специальной выносливости.

4. Развитие физических качеств.

Подготовительная часть (8 мин).

Разминка:

-ходьба на месте и в движении(1 мин).

-бег на месте и в движении(3 мин).

-ОФУ без предметов(4 мин).

Основная часть(47мин).

Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы.

1.Медленная ходьба с целью научить занимающихся ставить на грунт

Выпрямленную в колене ногу с одновременным поворотом таза и движениями руками при обычной ходьбе . Скорость движения постепенно

увеличивается, главным образом за счет частоты шагов.

2.«Семенящая» ходьба (60-80см); то же ,но по кругу диаметром 4-5м или

«змейкой» (5-6 шагов влево и вправо);эти упражнения чередуются с

Ходьбой широким шагом и по прямой.

3.Ходьба спортивным шагом с различной скоростью для овладения слитным движением ног, таза и рук при прямом положении туловища и головы.

Развитие общей выносливости:

- бег в медленном темпе 2 км

Развитие специальной выносливости:

- повторная тренировка 2 по 1000 м через 5 мин отдыха

Развитие физических качеств:

-гибкость-это способность выполнять движения с большой амплитудой.

а)Круговые движения прямых рук вперед и назад(локти отводить назад до

сведения лопаток).По 4-8раз.

б) И.п.- стойка ноги врозь, затем – о.с.Наклоны туловища вперед и назад,

не сгибая ног в коленях. По 8 раз в каждую сторону.

в) И.п. - стойка на одной ноге. Махи свободной ногой. По 16 раз попеременно каждой ногой.

Сила-это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

а)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(10 раз).

б)Упор на спинках стула,ноги в упоре в переди .Сгибание и выпрямление рук

(10раз).

в)Подтягивание на перекладине в висе и в висе лежа.(8-10раз).

г)Приседание на одной ноге по очередно.(5-6раз).

д)И.п.- лежа на спине, ноги прямые или согнутые в коленях. Сгибание и

разгибание туловища, касаясь руками пола (руки за головой ,на поясе,

вверху).(10-15раз).

Быстрота-это способность совершать двигательные действия в минимальный

для данных условий отрезок времени.

а)Бег на месте с энергичными движениями рук и ног(3 раза по 10секунд).

б)Прыжки на месте на одной и двух ногах со скакалкой(3 раза по 10секунд).

Заключительная часть(5 мин).

1.Ходьба и восстановительный бег на месте(2 мин).

2.Упражнения на расслабления (3мин).