

План-конспект занятия № ____ по легкой атлетике
для детей младшего и среднего школьного возраста

Задача занятия: Освоение техники специальных беговых упражнений для совершенствования техники бега

Инвентарь: флажки, рулетка, секундомер

Место проведения: стадион

№ пп	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Построение и сообщение задач занятия занимающимся	1 мин	Построить в одну шеренгу. Обратит внимание на внешний вид занимающихся, и состояние готовности к условиям проведения
	Перестроение для разминочного бега Ходьба обычная	10 сек 20 м	Повернуть занимающихся в колонну по одному. Команды «На пра-Во! Раз, два». Дать немного ходьбы (10 м) и отправить на разминочный бег
	Разминочный бег	600- 800 м	Бег в среднем темпе. Занимающиеся бегут друг за другом. Возможно задать темп пробегания тренером, необходимо возглавить колонну
	Ходьба восстановительная	20 м	Ходьба в медленном темпе с восстановлением дыхания
	Перестроение для проведения общеразвивающих упражнений на месте	20 сек	Перестроить занимающихся в движении из одной колонны в две шеренги. Команды «Противоходом налево и направо в колонны по одному шагом – Марш!» «Интервал два шага!» «Направляющие – На месте!» «Левой, левой, раз, два, три. Стой, раз, два!» «На пра-Во! Раз, два»
2.	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении:	10-15 мин	Выполняя упражнения, занимающиеся передвигаются поочередно шеренгами (четверками), используя всю рабочую площадь. После прохождения всей площадки зала четверкой 1-й и 2-й занимающиеся поворачивают в обход направо, а 3-й и 4-й – налево и двигаются к исходным местам с двух сторон
	1. И.п. –руки перед грудью в замок. Вращение в кистевых суставах. 1 – поворот головы влево; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поворот головы вправо; 4 – вернуться в и.п.	10– 12 раз	Выполнять не торопясь, постепенно увеличивая амплитуду движения. Кисти расслаблены
	2. И.п. –руки на поясе. 1 – наклон головы влево; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклон головы вправо; 4 – вернуться в и.п.	10–12 раз	Выполнять не торопясь, постепенно увеличивая амплитуду движения

3. И.п. –руки к плечам. 1-4 – на каждый шаг круговые движения в плечевых суставах вперед; 5-8 – то же назад.	10–12 раз	Руки движутся по наибольшей амплитуде
4. И.п. – руки в стороны, кисти в кулак. 1-4 – на каждый шаг круговые движения рук вперед; 5-8 – то же назад.	10–12 раз	Выполнять не торопясь,постепенно увеличивая амплитуду движения, а затем частоту движения
5. И.п. – руки перед грудью. 1-4 – на каждый шаг рывки согнутыми руками назад; 5-8 – то же прямыми руками.	10–12 раз	Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Локти не опускать вниз. Выполнять не торопясь, постепенно увеличивая амплитуду движения, а затем частоту движения
6. И.п. – правая рука вверх, кисти в кулак. На каждый шаг смена положения рук	10–12 раз	Спина прямая. Взгляд направлен вперед. Руки расслаблены, заканчивать движение рывком
7. И.п. – руки на пояс. 1 – шаг левой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину; 2 – шаг правой, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину	8–10 раз	Наклон глубже, спину вперед не наклонять
8. И.п. – руки вверх в замок, ладонями кнаружи. На каждый шаг пружинящие прогибания назад	10–12 раз	Спина и руки прямые. Сзади стоящая нога на носке
9. И.п.– руки перед грудью в замок. 1 – шаг левой, мах правым бедром вверх, подтянуть руками колена к груди; 2 – опустить правую ногу вниз; 3 – шаг правой, мах левым бедром вверх, подтянуть руками колена к груди; 4 – опустить левую ногу вниз	10–12 раз	Спина прямая, локти отведены в стороны. Выполнять не торопясь, постепенно увеличивая амплитуду движения
10. И.п. – левая рука вверх. 1 – шаг правой, согнуть левую в колене, подтянуть руками пятку к ягодице; 2 – опустить ногу вниз, смена положения рук; 3-4 – повторить то же другой ногой	10–12 раз	Спина прямая. Выполнять не торопясь, постепенно увеличивая амплитуду движения и частоту движения
11. И.п. – стоя правым боком. 1 – шаг правой, наклон туловища вниз; 2 – шаг левой скрестно вперед, наклон туловища вниз; 3 – шаг правой, наклон туловища вниз; 4 – шаг левой скрестно назад, наклон туловища вниз	10–12 раз	Выполнять не торопясь, постепенно увеличивая амплитуду движения, а затем частоту движения. Ноги в коленях не сгибать

	12. И.п.–руки перед грудью в замок. Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги	10–12 раз	Спина прямая. Выполнять не торопясь, постепенно увеличивая амплитуду движения
	13. И.п. – руки внизу. 1 – шаг правой, мах левой; 2 – шаг левой, мах правой; 3-4 – повторить.	10–12 раз	Спина прямая. Выполнять не торопясь, постепенно увеличивая амплитуду движения, а затем частоту движения. Ноги в коленях не сгибать, носок «на себя»
3.	Комплекс специальных беговых упражнений в движении:	7 минут	Дистанция 15-20 м. Поставить разметку для ориентира расстояния
	1. Ходьба перекатом стопы с пятки на носок	15-20 м	Ногу ставить на опору прямую с пятки. Удерживать туловище вертикально, голову прямо, взгляд вперёд. Разнонаправленно перемещать руки. Выпрямленные или слегка согнутые в локтях, при расслабленном состоянии мышц
	2. Ходьба перекатом стопы с пятки на носок и захлестом голени другой ногой	15-20 м	Постановка стопы на опору мягко на переднюю часть и последующим удержанием «высокой» пятки. Пятка маховой ноги по кратчайшей траектории движется к ягодице. Руки, согнутые в локтях, движутся однонаправленно вперед-назад. В полете мышцы туловища, рук и плеч расслаблены
	3. Ходьба перекатом стопы с пятки на носок и маховым выносом бедра вперед-вверх другой ногой	15-20 м	Туловище в естественном беговом наклоне, опорная нога всегда на передней части стопы с «высокой» пяткой, маховая нога выносится из положения заднего шага вперед-вверх коленом до уровня тазобедренного сустава или чуть выше, голень наклонена слегка назад, стопа чуть «на себя». Руки слегка согнуты в локтях, кисти на уровне пояса, движутся разнонаправленно и разноименно встречно движению ног
	4. Бег с прямыми ногами	15-20 м	Туловище в беговом наклоне, ногу выносить вперед, выпрямляя в колене, с носком «на себя», толчковая нога выпрямлена в колене. Руки согнуты в локтях, движутся разнонаправленно вперед-назад, плечи опущены
	5. Бег семенящим шагом	15-20 м	Избегать боковых и вертикальных раскачиваний туловищем. Опорная нога всегда ставится на передней части стопы с «высокой» пяткой, колено выпрямлено, маховая нога свободно «падает» вниз к опоре и быстр, отскакивая, поднимается вверх. Руки расслаблены
	6. Прыжки на стопе с продвижением вперед	15-20 м	Туловище вертикально, либо в лёгком наклоне, голова прямо, взгляд вперёд, руки слегка согнуты в локтях, расслаблены и перемещаются разнонаправленно. Следить за координированным выполнением отталкивания и махового движения. Внимание на подскок

7. Скачки на одной ноге	15-20 м	Туловище вертикально, либо в лёгком наклоне, голова прямо, взгляд вперёд, руки слегка согнуты в локтях, расслаблены и перемещаются разнонаправленно. Следить за координированным выполнением отталкивания и махового движения. Опорную ногу активно подтягивать под себя
8. Подскоки на одной ноге с махом другой	15-20 м	Туловище вертикально, либо в лёгком наклоне, голова прямо, взгляд вперёд, руки слегка согнуты в локтях, расслаблены и перемещаются разнонаправленно. Следить за координированным выполнением отталкивания и махового движения. Внимание на подскок
9. Бег с высоким подниманием бедра	15-20 м	Туловище в беговом наклоне, голова прямо, взгляд вперёд. Толчковая нога «высокая» стопа на опоре, нога ставится на дорожку выпрямленной в колене во время опоры, маховая нога выносится из положения заднего шага вперед-вверх коленом до уровня тазобедренного сустава или чуть выше, голень наклонена слегка назад, стопа чуть «на себя». Руки согнуты в локтях, движутся разнонаправленно вперед-назад. Кисть впереди поднимается до высоты подбородка, другая рука движется локтем назад с кистью до пояса. Плечи опущены
10. Бег прыжковым шагом	20-30 м	Туловище в беговом наклоне, голова прямо, взгляд вперёд. Одновременно отталкивание толчковой ногой и вынос вперед-вверх колена маховой ноги. В полете разведение ног. Руки согнуты в локтях, движутся разнонаправленно вперед-назад. Плечи опущены
11. Бег с ускорением	2 повтор. 20-30 м	Выполнять с высокого старта, сохранять свободу движения