

**ТИПОВЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
 занятия № \_\_\_\_\_ по легкой атлетике  
 для детей младшего и среднего школьного возраста

Задача занятия: Освоение техники прыжка в длину с разбега

Инвентарь: флажки, рулетка, секундомер

Место проведения: стадион, прыжковая яма

№ пп	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть, 30 мин</b>	Построение, рапорт, сообщение задач урока.	1 мин.	Проверить наличие спортивной формы, следить за дисциплиной в строю
	<b>1. Строевые упражнения:</b> повороты налево, направо, прыжком кругом	1 мин. 1-2 раза	Добиться правильного и четкого выполнения поворотов
	<b>2. Ходьба и её разновидности:</b>  Ходьба на носках, руки вверх	10 м.	Добиться синхронного выполнения всеми учащимися. Под счет. Держаться высоко на стопе, взгляд вперед. Спина прямая.
	Ходьба в полуприседе, руки в стороны	10 м	Спину держать прямо, бедро поднимается до прямого угла. Темп средний – счет.
	Ходьба в полном приседе, руки на колени	10 м	Спину держать прямо, шаги небольшие по длине. Выполнять упражнение в полном приседе, не выпрямляя ноги
	<b>3. Медленный бег</b>	400- 800м (3-5 мин)	« <b>Бегом марш!</b> ». Темп средний. Сохранять правильную осанку. Дистанция 2-3 шага, не обгонять друг друга
	<b>Разновидности бега:</b>  Бег приставными шагами - правым, левым боком	10-15 м	Частота средняя. Отталкивание вверх-вперед, руки прямые поднимаются через стороны вверх. Туловище прямо.
	Бег, сгибая голень назад, руки на поясе	10-15 м	Поворот и бег, касаясь пятками ягодиц, туловище прямо, взгляд вперед.
	Бег спиной вперед	10-15 м	Дистанция 2-3 шага, смотреть через левое плечо.
	<b>Упражнение на восстановление дыхания:</b>  Ходьба: 1-2 - руки вверх-вдох, 3-4 руки - вниз - выдох	15–20 м	Темп средний - задать счетом.  Руки прямые поднять вверх-вдох через нос, опустить - выдох и одновременно наклонить туловище вперед, сохраняя осанку
<b>4. ОРУ в движении:</b> Ходьба с поворотом туловища	15-20 м	Упражнения выполняются в кругу. Дистанция 2 шага. Темп медленный. Поворот выполнять в сторону впереди стоящей ноги, плавно с последующим увеличением скорости и амплитуды	

<p>И.п. - ст., руки на поясе. 1 - наклон к левой, касаясь ладонями стоп; 2 - и. п.; 3 - наклон к правой, касаясь ладонями стоп; 4 - и.п.</p> <p>Ходьба выпадами вперёд, руки на пояс.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Наклон глубже, ноги в коленных суставах не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо, руки на коленях. При ходьбе впереди стоящая нога сгибается до 90 градусов, задняя – выпрямлена до конца</p>
<p>5. ОРУ на месте:</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4 круговые движения головой по часовой стрелке 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке</p> <p>И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения руками вперед 5-8 - круговые движения руками назад</p> <p>И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-2 - рывки руками перед грудью 3-4 - рывки прямыми руками в стороны</p> <p>И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон к правой ноге 2- наклон к середине 3 наклон к левой 4- и. п.</p> <p>И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке</p> <p>И.п. - ос. 1-прыжок ноги врозь, хлопок рукам сверху 2- и. п. 3- прыжок ноги врозь, хлопок рукам сверху 4- и.п.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Выполнять упражнение в начале медленно, без резких движений, постепенно увеличивать амплитуду. Руки на поясе.</p> <p>Руки прямые. Выполнять с большой амплитудой. Следить за осанкой. Смотреть вперед. Скорость и амплитуду движения увеличивать постепенно.</p> <p>Выполнять упражнение с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения.</p> <p>Во время наклонов ноги в коленных суставах не сгибать. Постепенно увеличивать глубину наклона, пытаться в конце достать ладонями пола</p> <p>Прямая спина. Вперед не наклоняться. Выполнять с амплитудой, постепенно увеличивать скорость.</p> <p>Темп быстрый. Слушать счёт. Прыжки выполнять на носках, ноги в коленных суставах стараться не сгибать.</p>
<p><b>6. Специальные беговые:</b> Семенящий бег</p>	<p>2x15м</p>	<p>Туловище слегка наклонено вперед, опора на прямую ногу. Упругая постановка стопы. Небольшое продвижение вперед. Полное выпрямление в коленном и</p>

			тазобедренном суставах опорной ноги. Руки опущены вниз, расслаблены.
	Бег с захлестыванием голени	2x15м	Руки движутся в переднезаднем направлении, согнуты в локтевых суставах. Бедро маховой ноги не выносить (строго в вертикальной плоскости). Нogu ставить на переднюю часть стопы, затем захлест голени, пяткой коснуться ягодиц. Туловище ближе к вертикали, не отклоняясь назад.
	Бег с захлестыванием голени		
	Бег с высоким подниманием бедра	2x15м	Предельно сгибать маховую ногу в коленном суставе, она движется вперед – вниз – назад. Колени высоко поднимать. При опускании маховой ноги следить за загибающейся постановкой голени под себя на переднюю часть стопы. Высоко держаться на стопе. Добиваться высокой частоты движений. В конце дистанции
	Прыжки перекатом с пятки на носок с отталкивание вперед.	2x15м	Нога, выполняющая отталкивание, выпрямляется в коленном суставе. Отталкивание направленно вперед, бедро маховой ноги поднимается до прямого угла по отношению к туловищу, стопа на себя. Приземление на толчковую ногу
	Прыжки с ноги на ногу	2x15м	Внимание на упругую постановку маховой ноги на место отталкивания, загибающим движением с акцентом на быстрый переход стопы на переднюю часть. Мах выполнять от бедра, мах руками от плеч.
	Прыжки на одной ноге, маховая вытянута горизонтально вперед	2x15м	Туловище держать прямо, на расслаблять, пятка опорной ноги не касается грунта. Отталкивание выполняется за счет работы стопы.
	Бег с ускорением	2x 25-30 м	Бежать по два человека. Бег с высокого старта по свистку, выполнить стартовый разгон в наклоне. Постановка ноги на опору загибающим движением. Высоко держаться на стопе. Плечевой пояс не зажимать. Следить за свободой движений. В конце упражнения скорость максимальная.