ПЛАН

ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ БУС -3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

4 КЛАСС

Задачи :1.Повышение уровня ОФП.

2.Изучение техники прыжков в длину с места.

3.Развитие общей выносливости.

4. Развитие быстроты.

Подготовительная часть(8 мин).

Разминка: ходьба на месте и в движении(1мин),

бег на месте и в движении(2мин), ОРУ без предметов(5мин).

1.И.п- стойка руки на плечах :плечи поднять ,и.п., ссутулиться, и.п.(4-6раз).

2.И.п.-стойка-руки вниз, взяться пальцами рук: три отведения рук движением

вперед, и.п., три отведения рук движением назад, и.п.(4-6раз).

3.И.п стойка ноги врозь -руки на плечах :три пружинистых наклона туловища

вперед ,и.п., наклон туловища назад, и.п.(4-6раз).

4.И.п. стойка – руки на плечах:2 приседа, мах правой ,мах левой(4-6раз).

5.И.п.-о.с.: три шага вперед на руках , упор лежа ,три шага назад ,о.с.(4-6раз).

6.И.п.- стойка руки на плечах: прыжки на двух ногах ,ходьба на месте(4-6раз).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (47 МИН)

1.Повышение уровня ОФП :

-сгибание- разгибание рук из упора лежа (10-15раз).

-из упора лежа сзади- упор лежа сзади согнув руки(10-15раз).

-сгибание –разгибание рук в упоре лежа сзади(10-15раз).

-из упора лежа боком – упор лежа боком на согнутых руках(10-15раз).

-сгибание – разгибание рук в упоре лежа боком(10-15раз).

- упор сзади согнув ноги (5-7раз).

-горизонтальный упор согнув ноги вперед.

2.Изучение техники прыжков в длину с места:

-бег «лягушка» (прыжки в длину из упора присев на руки , подставляя ноги)(1раз).

-бег «таракана» (бег на четвереньках)(1 раз).

-бег «зайца» ( прыжки в приседе)(1 раз).

-бег «краба» (бег в упоре лежа сзади на согнутых ногах)(1 раз).

-бег «рака» (то же , что «краб», только спиной)(1 раз).

-бег «блохи» (прыжки на одной , другой ногах )(1 раз).

-бег «моржа» (в упоре лежа)(1раз).

-гусиный шаг (ходьба в приседе с выведением ноги в сторону- вперед)(1 раз).

3.Развитие общей выносливости.

- бег в медленном темпе 5 мин.

4. Развитие быстроты 5 мин.

- повторно-переменный бег ускорение 6 по 50 м через 50 м медленного бега.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 МИН).

Ходьба и восстановительный бег (2 мин).

Упражнение на расслабление (3 мин).