План занятия по легкой атлетике УУС – четвертого года обучения 11 «Б» класс.

Задачи: 1.Развитие общей выносливости.

2.Развитие скоростной выносливости.

3. Повышение уровня общей физической подготовки.

Подготовительная часть - 8 мин.

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

2.Бег на месте и в движении(3 мин).

3.ОРУ без предметов (4мин).

Основная часть(47 мин).

1.Развитие общей выносливости.

- бег в медленном темпе 3 км со скоростью 4м 30 с на 1 км

2. Развитие скоростной выносливости

- повторная тренировка на отрезках 600 м, 400 м, 300 м

3. 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).

Заключительная часть (5 мин).

Восстановительный бег и ходьба на месте.

Упражнения на расслабление .