



|                                    |   |  |  |
|------------------------------------|---|--|--|
|                                    |   | <p>Появилась легкая атлетика очень давно.<br/>Легкая атлетика включает в себя: спортивную ходьбу, бег, прыжки и метания...</p> <p>Давайте сегодня будем заниматься, как спортсмены-легкоатлеты. Согласны?</p>            | <p>слайды</p>  |
| <p>Организационно-практический</p> | <p><b>Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба обычная</li> <li>-бег обычный</li> <li>- перестроение в разомкнутый строй</li> <li>- специальные беговые упражнения (на месте): <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с захлестыванием голени</li> <li>- бег с прямыми ногами в стороны</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <p>1. ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Круговые движения прямыми руками вперед и назад</li> <li>2). Повороты туловища вправо – влево</li> <li>3). Круговые движения туловищем</li> <li>4). Наклоны туловища вперед</li> <li>5). Круговые движения в коленных суставах</li> </ol> | <p>Сделаем разминку, как легкоатлеты.</p> <p>Любая тренировка спортсмена-легкоатлета начинается с бега</p> <p>Упражнения, которые мы сейчас выполним, называются в легкой атлетике «специальные беговые упражнения».</p> | <p>Обратить внимание на дистанцию</p> <p>Обратить внимание на интервал</p> |

- 6). Круговые движения в голеностопных суставах
- 7). Выпады
- 8). Сед барьериста (с правой и левой ноги)
- 9). Прыжки на двух
- 10). Дыхательное упражнение

- перестроение в шеренгу

- 2. Ознакомление с видом легкой атлетики

«спортивная ходьба»:

- спортивная ходьба по кругу

- Соревнование в спортивной ходьбе: «Кто быстрее пройдет дистанцию»

- 3. Ознакомление с видами бега в легкой атлетике

- просмотр слайдов «виды бега»

- эстафетный бег

Разминка окончена, а теперь предлагаю провести соревнования в различных видах легкой атлетики.

Сначала давайте познакомимся со спортивной ходьбой. Она несколько отличается от обычной ходьбы, посмотрите, как ходят спортсмены (показать). Давайте пройдем так же по нашему кругу. Трудно! Представьте себе, а спортсмены на соревнованиях могут ходить так больше 3 часов. Вот какие они выносливые.

Готовы соревноваться?

А теперь я расскажу вам о беге. Бег на короткие дистанции называется – спринт, а на длинные дистанции называется – марафон

А еще бывает бег с препятствиями, барьерный бег и эстафетный бег. А вы хотите поучаствовать в эстафетном беге?

Появляется слайд «спортивная ходьба»

группами по 5-6 человек, затем финал – сильнейших

Появляются слайды с видами бега

|                                   |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|
|                                   | <p>4. Ознакомление с видами прыжков в легкой атлетике</p> <p>- просмотр слайдов «виды прыжков»</p> <p>- соревнование в прыжках в длину с места</p> <p>5. Ознакомление с метанием в легкой атлетике</p> <p>- просмотр слайдов «метание»</p> <p>- соревнование «метание диска»</p> | <p>Следующий вид легкой атлетики – прыжки. Прыжки бывают разные: в длину (вы с этим прекрасно знакомы), в высоту, с шестом (специальным приспособлением).</p> <p>Прыгнуть в высоту и с шестом мы с вами в условиях нашего зала не сможем, поэтому давайте соревноваться в прыжках в длину!</p> <p>Какие мы с вами знаем виды метания? (в длину и в цель). В легкой атлетике метают только в длину. И не мешочки, как мы, а молот, копье или диск.</p> <p>Давайте проведем соревнование в метании диска.</p> <p>Молодцы, сегодня вы тренировались и соревновались как настоящие спортсмены.</p> <p>В конце тренировки спортсмены делают заминку: они медленно бегают и делают дыхательные упражнения. И мы с вами наше занятие закончим легким бегом.</p> | <p>Появляются слайды с видами прыжков</p> <p>Появляются слайды «метание»</p> |
| <p>Контрольно-диагностический</p> | <p>1. Подведение итогов</p> <p>2. Выход из зала</p>  | <p>Сегодня на занятии мы познакомились с видом спорта – «Легкая атлетика». И тренировались как настоящие спортсмены. Какие же виды легкой атлетики мы узнали?</p>  | <p>На слайде все виды в уменьшенном виде</p>                                 |