

## Тема урока: «Легкая атлетика»

### Подготовительная часть (10 минут)

#### Комплекс упражнений (выполнить)

1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10-12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
6. Приседание (10-12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
9. Ходьба на месте

### Основная часть (15 минут) **Повторить пройденный материал**

## Как правильно бегать: бег для начинающих. Длинные дистанции

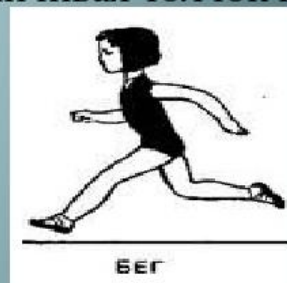


Бег на длинные дистанции является популярной спортивной дисциплиной. Но именно такой бег чаще всего практикуют те, кто просто хочет бегать для себя, чтобы вести активный образ жизни. Техника бега на длинные дистанции подразумевает преодоление расстояний в 3 тысячи, 5 тысяч и даже 10 тысяч метров. Бывает, что спортсмены практикуют часовой бег, то есть преодолевают максимально возможное расстояние за 60 минут. Но для превосходных результатов на длинных дистанциях одного желания недостаточно, необходимо уметь рассчитывать на всю дистанцию собственные силы, а также

## Виды бега и техника выполнения.

-**Обычный бег:** бег свободный, легкий, с естественными движениями рук, руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты ( но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед – вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. Туловище слегка наклонено вперед, голова на одной линии с туловищем, грудь и плечи развернуты. Проводиться в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д.

-**Бег широким шагом:** делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета. Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.



## Специальные беговые упражнения.

### Бег с высоким подниманием бедра

*Значение: служит для разогрева мышц передней поверхности бедра, стоп, увеличения частоты движений, тренировки мышц, поднимающих бедро.*



Возможные ошибки:

1. бедро не параллельно земле;
2. пятка уходит из-под большого вертела
3. нарушение осанки и работы рук;
4. отсутствие упругости;
5. нога «ставится» на опору.

# Специальные беговые упражнения.

## Бег с захлёстыванием голени

Значение:

*разминка коленного сустава и мышцы задней поверхности бедра.*



фото 4

Возможные ошибки:

1. отсутствие упругости;
  2. акцент на постановку ноги на опору;
  3. вынос бедра вперёд за вертикаль при складывании ноги;
  4. излишний наклон туловища;
  5. неполное складывание ноги;
- . закреплён плечевой пояс, неправильная работа рук.*

# Специальные беговые упражнения.

## Бег на прямых ногах

Значение:

*1. разминка и тренировка стоп;*

*2. тренировка мышц, отвечающих за сведение-разведение бёдер.*

Возможные ошибки:

1. вялое, неупругое отталкивание;
2. согнутые ноги;
3. отклонение туловища назад;
4. неправильная работа рук.



фото 5

## Специальные беговые упражнения.

**Семенящий бег** – Служит для разминки и укрепления голеностопного сустава и мышц стопы.



фото 2

Возможные ошибки:

1. опускание на всю стопу;
2. неполное выпрямление опорной ноги;
3. нарушение осанки;
4. «закрепощённые» движения.

### Домашнее задание

Придумать 3 эстафеты с элементами бега