

Дата: 06.09.2022р.

План – конспект уроку з фізичної культури

Урок: №3

Клас: 8-Б

Модуль: легка атлетика

Мета: Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Завдання уроку:

1. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції (тактика, дихання).
2. Комплекс ЗРВ.
3. Спеціальні бігові вправи та вправи для стрибків.

Домашнє завдання: виконувати різновиди стрибків.

Хід уроку

I. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції:

Біг на короткі дистанції



Біг – твій добрий та знайомий. Спортивний біг може бути «гладким» та зі штучними перешкодами (бар'єрний біг), з природними перешкодами (кросовий біг), а також – естафетним.

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100, 200, 400 м) виконується с низького старту.

Низький старт

Коли спортсмени, упираючись ногами в спеціальні колодки, а руками – у доріжку на лінії старту, приймають положення низького старту, вони схожі на стиснуту пружину. Лунає постріл – спортсмен різко випростовується і ривком злітає вперед, набираючи темп.

Кожний бігун встановлює стартові колодки так, щоб він міг прийняти зручне положення для швидкого старту.

Перша колодка з меншим кутом встановлюється позаду стартової лінії на

відстані 2 ступнів або довжини гомілки, а друга, з більшим кутом, - на одну ступню позаду першої. Ширина між колодками дорівнює ширині ступні.

Якщо відсутні стартові колодки, під час тренувань їх можна замінити (на доріжках із земляним покриттям) спеціально викопаними невеличкими ямками.



За командою «На старт!» стань перед стартовими колодками, присядь і обіприся спочатку однією, а потім другою ногою об колодку. Розставивши руки на ширині плечей, обіприся ними в ґрунт перед стартовою лінією. При цьому плечі мають знаходитися перед стартовою лінією. Маса тіла рівномірно розподіли на кисті рук і коліно. Трохи зігни спину, опусти голову і спрямуй погляд на бігову доріжку трохи вперед стартової лінії. У цьому положенні чекай на команду «Увага!»



За командою «Увага!» коліно ноги, що знаходиться позаду, відірви від землі, таз при цьому піднімається не дуже повільно, але й не різко – трішки вище рівня плечей. Маса тіла розподіляється тепер на чотири точки опори – ноги і руки. Голова зберігає те ж положення, що й при команді «На старт!». Вся увага має бути зосереджена на наступній команді.



За командою «Руш!» тіло миттєво випрямляється вперед-вгору, ноги різко відштовхуються від колодки. Нога, що знаходиться позаду, виконує перший крок. Вона повинна найкоротшим шляхом торкнутися землі, щоб ще більше прискорити рух тіла. Відразу зверни увагу на перший змах руки, потім – на те, щоб енергійно відвести її назад. Це дасть змогу швидше зробити другий крок. Погляд спрямуй вперед на бігову доріжку. Нахил тіла повинен зменшитися через 6 – 8 кроків, і тільки потім воно приймає вертикальне положення.



Уміння фінішувати теж дуже важливе для бігуна. Для збереження максимальної швидкості на останніх метрах дистанції необхідне певне зусилля. Успіх багато в чому залежить від фінішного кидка.

Наближаючись до фінішу, різко нахили груди вперед у той момент, коли нога знаходиться на доріжці, намагайся якнайшвидше торкнутися фінішної стрічки.

Щоб запобігти падінню після фінішу, різким рухом винеси махову ногу далеко вперед. На наступних кроках тіло поступово відхиляється назад, швидкість спадає, і ти переходиш на швидку ходьбу, уповільнюєш дихання і тільки

потім зупиняєшся.

КОРОТКИЙ АНАЛІЗ ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Старт

За командою «**На старт!**» бігуни швидко підходять до лінії старту, вишикуються перед нею в одну або кілька шеренг і займають найвигідніше положення для початку бігу – високий старт.



Біг по дистанції

При бігу по дистанції спортсмен тримає тулуб прямо з невеликим нахилом (4–6°) уперед, голова його продовжує лінію тулуба, погляд спрямований прямо вперед, плечі не напружені й м'яко опущені (рис. 8). Руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим або більш гострим кутом і вільно рухаються назад руху однойменних ніг у передньо-задньому напрямку. При цьому кисті продовжують лінію передпліччя, пальці м'яко зведені в кулак і у передньому положенні ніби як торкаються площини симетрії на рівні трохи нижче ключиці, при зворотному русі лікті активно посилають назад і трохи в сторони до кінця.

Фінішування

Зазвичай його починають за 200–300 м до закінчення бігу на середні дистанції і за 300–400 м у бігу на довгі дистанції. Це визначається складом бігунів та їхніми тактичними міркуваннями. При цьому бігуни підсилюють темп бігу, а на останній прямій іноді переходять на гранично швидкий біг, прагнучи фінішувати першими. Деякі роблять ривок або кидок на стрічку. Такий фініш свідчить про можливості спортсмена значно збільшити швидкість бігу на останніх метрах і, в остаточному підсумку, про неповне використання своїх сил. Найвигідніше повно витратити сили рівномірно на всій дистанції або ж на останніх 200–300 м. Бігун, що закінчив дистанцію, не

повинен різко зупинитися. Йому слід продовжувати біг по інерції з поступовим переходом на ходьбу.



II. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

1. Виконати комплекс ЗРВ за посиланням: [комплекс №3](#)

III. Спеціальні бігові вправи.

1. Виконати спеціальні бігові вправи та вправи для стрибків: [комплекс №1](#)

IV. Домашнє завдання

1. Виконувати різновиди стрибків.