План конспект уроку № 81

Для учнів 9 класу

Тема : Легка атлетика

Завдання:1. Виконати комплекс ЗРВ та спеціальні бігові вправи;

2. Продовжити роботу над технікою виконання старту і стартового розбігу, бігу по дистанції;

3. Повторити техніку фінішного прискорення і зупинки після фінішу;

Хід заняття:1. Виконати комплекс ЗРВ та спеціальні бігові вправи(див.урок№79);

2. Продовжити роботу над технікою виконання старту і стартового розбігу ,бігу по дистанції;

Вправи для оволодіння технікою низького старту та стартового розгону

- Стоячи в напівприсіді з великим нахилом тулубу вперед, не піднімаючи таза, ходьба, поступово збільшуючи довжину кроку.

- Те ж, з переходом в біг.

- Те ж, за позначками та з опущеними руками.

- Стоячи в колодках, опершись руками в стінку, почергове збільшення тиску почергово на кожну ногу.

- З опорою на плечі партнера зустрічний біг в нахилі.

- Біг в нахилі з опором партнера позаду.

- Біг в нахилі з опором амортизатора, перекинутого через плечі або на поясі.

- Вибігання зі старту з манжетами на різних місцях біомеханічної ланки нижньої кінцівки.

- Вибігання зі старту з різним завданням дії на темп та довжину кроків, менший час; оптимальне співвідношення темпу і довжини кроків.

- Вистрибування зі стартових колодок поштовхом двох ніг.

- Вистрибування зі старту з ноги на ногу з нахилом тулуба вперед.

- Багатоскоки з максимально можливою довжиною кроку.

- Багатоскоки з нахилом тулуба і фіксацією положення на одній нозі.

- Стрибки на одній нозі через крок.

- Стрибки на одній нозі з тягою партнера позаду.

- Стрибки у глибину з різної висоти і подальшим прискоренням.

- Вибігання зі старту з різних вихідних положень (стоячи, присівши, сидячи, лежачи).

- Вибігання зі старту за різними сигналами.

- Вибігання з високого старту, стопи паралельно.

- Вибігання зі старту з опорою на одну руку.

- Стартовий розгін з положення нахилу тіла до моменту відриву п’яток від опори до 30-40 м. - Вибігання з високого старту вгору.

- Розташування та установка стартових колодок на старті (звичайний, збільшений та віддалений варіанти).

- Виконання команди „На старт” та корекція основних положень тіла.

- Виконання команди „Увага”.

- Штучна затримка в положенні „Увага” (до 8 сек.).

- Біг з низького старту.

- Присідання з граничною і біляграничною вагою (глибокий сід, напівприсід).

- Присідання зі штангою власної ваги на час.

- Вистрибування вгору з вагою до 60% власної ваги.

- Ривок і поштовх штанги.

- Тяга штанги максимальної ваги.

- Тяга штанги максимальної ваги позаду тіла.

- Метання снарядів різної ваги.

- Метання медболу різної ваги двома руками вперед з подальшим стартовим прискоренням.

- Вистрибування вгору із присіду на одній нозі.

- Вистрибування з колодок, змінюючи положення ніг на стартових колодках.

- Потрійний стрибок з колодок.

- Вистрибування з колодок з подальшим переходом на біг.

- Максимальний тиск на стартові колодки під різним кутом в ізометричному режимі.

- Вибігання зі старту під планкою.

- Вибігання зі старту з опором партнера попереду.

- Вибігання зі старту вгору.

- Виконання низького старту з мінімальним закиданням гомілки назад.

- Виконання старту з опором ноги позаду.

- Багатоскоки (з ноги на ногу, на одній нозі, на двох).

Стрибки в глибину з подальшим відштовхуванням вгору або вперед.

- Стрибки через перешкоди. - Підскоки вперед і вгору з обтяженням.

- Ходьба вперед і назад широким випадом.

- Старти вгору і під гору.

- Старти за варіативними сигналами.

- Старти з опором.

- Багатоскоки на час.

- Біг на одній нозі на час.

- Довготривалий біг на передній частині стопи.

3. Повторити техніку фінішного прискорення і зупинки після фінішу;

Основна задача у спринтерському бігу – це підтримування максимальної швидкості на всій дистанції. Але навіть у короткому спринті на останніх 20-30 метрах дистанції швидкість знижується. Ступінь падіння швидкості на фініші визначає кваліфікацію спринтера значно більшою мірою, ніж здатність до її збільшення під час старту. Висококваліфіковані спринтери підтримують швидкість бігу переважно за рахунок високої частоти кроків.

Основна рухова установка на фініші – продовжити максимально швидкий біг за лінією фінішу.

Різні кидки та нахили на фініші порушують структуру останніх бігових кроків та приводять до небажаного напруження м’язових груп. Разом з тим спортсмени високого класу з метою виведення ЗЦМТ уперед застосовують різні нахили плечей вперед або нахили вперед з поворотом плечей, що приводить до незначної, а інколи й до визначної переваги над суперником

Домашнє завдання: 1. Виконати комплекс ЗРВ та спеціальні бігові вправи;

2. Уважно переглянь вправи для оволодіння технікою низького старту та стартового розгону і склади комплекси для низького старту і стареового розгону;