План конспект уроку № 87

Для учнів 9 класу

Тема : Легка атлетика

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

2.Закріпити техніку кросового бігу(контрольні питання);

3.Закріпити техніку стрибка у довжину з місця (контрольні питання);

Хід заняття:1. Виконати комплекс ЗРВ та спеціальні бігові вправи;

2.Повторити кросовий біг;

Крос.

Крос, як біг особливий, нестандартний, не по рівній доріжці, не з однаковою швидкістю, в різних умовах місцевості, з подоланням різного роду перешкод, що зустрічаються часто несподівано і які вимагають відповідних здібностей і умінь їх долати. У фізичній культури розділяють поняття словосполучення «крос у чергуванні з ходьбою», імовірно, вкладаючи в поняття «крос» саме біг, і «біг по пересіченій місцевості».

Крос (від англійського cross – перетинати) – пересування по пересіченій місцевості з подоланням зустрічних перешкод.

У структурі кросу слід виділити два основні розділи: пересування і подолання перешкод. Пересування на місцевості здійснюється переважно за допомогою ходьби і бігу, рідше стрибками і повзанням.

Перешкоди, що зустрічаються, залежно від їх складності і будови, долаються кроком, стрибком, перелізанням, переповзанням або пролізанням (підлізанням).

Перешкоди в кросі необхідно підрозділити на природні і штучні, вертикальні і горизонтальні. Окремо слід виділити змішані (комбіновані) перешкоди. Як правило, у кросі долаються природні перешкоди: кущі, повалені дерева, камені, калюжі, канави, яри. Проте можливі і штучні перешкоди: загорожі, стіни, огорожі та ін. Подолання таких перешкод сприяє не лише розвитку фізичних, але і вихованню вольових якостей. Структура бігового кроку в кросовому бігу така ж, як і у бігу на середні дистанції. Постановка ніг залежатиме від поверхні грунту (трава, пісок, асфальт). Основне завдання – зберігши швидкість бігу і потужність відштовхування, не отримати травму. Підйоми і спуски долаються так само, як і в марафоні, лише на крутих підйомах і спусках можна використати дерева, кущі, чіпляючись за них руками.

3.Повторити техніку стрибка у довжину з місця;

**Техніка стрибка**

Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначеної лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (положення « старт плавця»). Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас  мах руками  вперед - вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, руки вперед. Все  тіло спрямовано уперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке стійке приземлення.

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

2.Закріпити техніку кросового бігу(контрольні питання);

а) Що таке крос?

б)Чому крос, як біг, особливий?

в)Які два основні розділи виділяють в структурі кросу?

г)За допомогою чого здійснюється пересування по місцевості?

д)Як долаються перешкоди?

е)Які існують перешкоди в кросі?

є)Яка структура бігового кроку при кросовому бігу?

І)Від чого залежить постановка ніг в кросі?

Ї)Яке основне завдання при кросі?

к)Як виконується старт на змаганнях з кросу?

л)На яких дистанціях проводять змагання з кросу?

м)Як розмічають трасу кросу?

3.Закріпити техніку стрибка у довжину з місця (контрольні питання);

а) На якій відстані знаходяться ступні ніг перед початком стрибка?

б)Що таке положення «старт пловця»?

в)В якому напрямку виконується мах руками під час виконання стрибка?

г)Як виконується приземлення?