

Урок № 3

для 8 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання: 1.Ознайомити з історією легкої атлетики (ч.1.)

2.Вчити класифікацію легкої атлетики;

3.Закріпити навички у виконанні РГГ;

Хід заняття: 1.Ознайомити з історією легкої атлетики (ч.1.)

Історія легкої атлетики.

2.Вчити класифікацію легкої атлетики

Ходьба – звичайний спосіб людини. Чудова фізична вправ для людей любого віку. При тривалій ходьбі у роботу включаються всі групи м'язів, посилюється діяльність серцево-судинної системи, дихальної, збільшується обмін речовин, що має велике оздоровче значення. У змаганнях застосовується спортивна ходьба – більш складна за технікою виконання, ніж звичайна. Вона вимагає більш високої, ніж у звичайній ходьбі, інтенсивності роботи і, звичайно, більше енергетичних витрат. Спортивна ходьба в значній мірі впливає на організм людини, розвиває його внутрішні органи та системи, поліпшує працездатність, позитивно впливає на розвиток сили і особливої витривалості. Змагання зі спортивної ходьби проводяться на доріжках стадіонів та на звичайних шосейних дорогах на дистанціях від 3 км до 50 км. Учасники змагань зі спортивної ходьби повинні виконувати особливості техніки спортивної ходьби - ні на мить не втрачати опорної фази (фаза польоту свідчить про перехід спортсмена на біг). За таке порушення судді знімають спортсмена зі змагань.

Біг – найбільш розповсюджений вид фізичних вправ, який входить до багатьох видів спорту (футбол, баскетбол). В залежності від довжини дистанції та від швидкості, з якою її долають, розвиваються ті чи інші якості людини. У процесі занять бігом виховуються такі якості. Як швидкість, витривалість, спритність. В змаганнях з легкої атлетики різні види бігу та естафет займають ведуче місце.

Бігові дистанції розподіляються на:

- гладкий біг;
- біг з перешкодами;
- естафетний біг;
- кросовий біг.

Гладкий біг, в свою чергу, включає:

- біг на короткі дистанції (відрізки від 30 до 400 м);
- біг на середні дистанції (відрізки 800 – 1500 м);
- біг на довгі дистанції (відрізки від 3000 м і більше). Найдовша легкоатлетична дистанція (марафон) дорівнює 42 км 195 м.

Біг на короткі дистанції (спринт) проводиться з низького старту. Середні та довгі дистанції проводяться з високого старту.

Біг з перешкодами розподіляється на два види: - біг з бар'єрами на відрізках 100 м та 400 м. - біг з перешкодами на відрізках 2000 м (жінки) та 3000 м. (чоловіки).

Естафетний біг – командний, у якому дистанція розділена на етапи однакової (4 x 100 м, 4 x 400 м) або різної (100 м + 200 м + 300 м та ін.) довжини. Мета естафетного бігу – як найшвидше пронести естафету (естафетну паличку) від старту до фінішу.

Стрибки – технічно складний вид легкої атлетики, одна з кращих вправ для зміцнення м'язів ніг і тулуба. при заняттях стрибками удосконалюється вміння володіти своїм тілом, розвиваються сила, швидкість, спритність.

Легкоатлетичні стрибки діляться на:

- стрибки у довжину з розбігу;
- стрибки у висоту з розбігу;
- стрибки у висоту з жердиною;
- потрійний стрибок.

Метання – вправи у штовханні та метанні спеціальних снарядів на дальність. Метання розвивають такі якості, як сила, швидкість, сприяють гармонійному розвитку м'язів всього тіла.

Метання розподіляються на:

- штовхання ядра;
- метання списа;
- метання диска;
- метання молота.

Багатоборства включають у себе різні види бігу, стрибків та метань. Багатоборства розподіляються на:

- семиборство (жінки);
- десятиборство (чоловіки).

<https://www.youtube.com/watch?v=nR-b6EHQ6-Y>

Домашнє завдання: 1.Ознайомитись з історією легкої атлетики (ч.1.)

2.Вчити класифікацію легкої атлетики;

3.Закріпити навички у виконанні РГГ;