

Урок № 3

для 6 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання: 1.Ознайомити зі здоровим способом життя підлітка;

2.Вчити класифікацію легкої атлетики;

3.Закріпити навички у виконанні РГГ;

4.Розучити комплекс спеціальних вправ (СВ) легкоатлета (ЛА)

Хід заняття:1.Теоритичні знання: «Здоровий спосіб життя підлітка»

2.Вчити класифікацію легкої атлетики

Легка атлетика – це вид спорту, який включає в себе спортивну ходьбу, біг, стрибки, метання та багатоборства, які в свою чергу поділяються на види. Слово “атлетика” в перекладі з давньогрецької означає “боротьба”. У Древній Греції атлетами називали тих, хто змагався у силі та спритності. У теперішній час атлетами називають фізично розвинених, сильних людей, людей, які ціле направлено займаються спортом для досягнення високих спортивних результатів. Легкоатлетичні вправи мають великий вплив на організм людини. Вони розвивають силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість у суглобах, дозволяють придбати широке коло рухових навичок. Така фізична підготовка особливо необхідна у молодому віці. Широке застосування легкоатлетичних вправ позитивно впливає на підвищення функціональних можливостей організму. Забезпечує високу працездатність. 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>