

Урок №4

для 7 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання: 1.Ознайомити зі значенням фізичної культури в житті підлітків.

2.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (біг);

3.Закріпити навички у виконанні РГГ;

4.Повторити комплекс спеціальних вправ (СВ) легкоатлета (ЛА);

Хід заняття: 1.Ознайомити зі значенням фізичної культури в житті підлітків.

З давніх-давен фізичні вправи використовуються не тільки для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття. Заняття спортом та фізкультурою виховують волю, мужність, наполегливість у досягненні мети, почуття відповідальності і товариства.

Найперше, з чого потрібно починати, це - ранкова гімнастика. Фізичні вправи, що їх виконують вранці після сну, сприяють прискореному переходу організму до бадьорого працездатного стану. Під час сну центральна нервова система людини перебуває в стані своєрідного відпочинку від денної активності. При цьому знижується інтенсивність фізіологічних процесів в організмі. Після сну збудливість центральної нервової системи та функціональна активність різних органів поступово підвищується, але процес цей може бути досить тривалим, що позначається на працездатності, яка залишається зниженою порівняно зі звичайною, і на самопочутті: людина відчуває сонливість, млявість, часом проявляє безпричинну дратівливість. Виконання фізичних вправ викликає потоки нервових імпульсів від працюючих м'язів та суглобів до центральної нервової системи, яка приводить організм в активний, діяльний стан, забезпечуючи людині високу працездатність, даючи їй відчутний приплив бадьорості.

Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший орган, а й на весь організм у цілому через основний пусковий механізм - нервову систему. Ось чому навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходіння, присідання тощо) ми одразу ж об'єктивно відмічаємо зміни функцій майже всіх органів та систем організму. Так, поглиблюється й прискорюється дихання, прискорюється пульс, змінюється артеріальний тиск, активізується функція шлунково-кишкового тракту, печінки та нирок. Під час виконання фізичних вправ внаслідок поглиблення дихання збільшується життєва ємкість легенів, і організм засвоює більше кисню. А це важливо при захворюваннях легенів і серця. Під впливом систематичних занять фізичними вправами виникають помітні зміни і в обміні речовин.

Підвищується здатність організму розщеплювати і синтезувати глікоген, активізується функція ферментативних систем, поліпшується функція залоз внутрішньої секреції. Усі функції шлунково-кишкового тракту, як-то: моторна, секреторна та хімічна - нормалізуються. Жовчовидільна функція печінки та сечовидільна нирок під впливом фізичних вправ активізується. Як бачимо, систематичні заняття фізичною культурою благотворно впливають на організм як здорової, так і хворої людини. Регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці і відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності.

2.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (біг);

Легкоатлетичний біг (теорія):

Докладніше: [Бігові види легкої атлетики](#)

У бігових дисциплінах спортсмени, залежно від конкретної дисципліни, змагаються на:

- синтетичній доріжці стадіону на відкритому повітрі (довжина кола — 400 метрів) або арени під дахом (довжина кола — 200 метрів)

- шосе з асфальтовим покриттям
- пересіченій місцевості, гірських та інших трасах природного походження^[10].

Найбільш популярні бігові дисципліни (загалом — 15) представлені в [легкоатлетичній олімпійській програмі](#):

- три дисципліни спринтерського бігу: [100](#), [200](#) та [400](#) метрів
- три дисципліни бігу на середні дистанції: [800](#), [1500](#) метрів; [3000 метрів з перешкодами](#)
- дві дисципліни бігу на довгі дистанції: [5000](#) та [10000](#) метрів
- одна «шосейна» дисципліна: [марафонський біг](#)
- три дисципліни бар'єрного бігу: [100 метрів](#) (суто у жінок), [110 метрів](#) (суто у чоловіків) та [400 метрів](#)
- три естафетні дисципліни: [4×100](#) та [4×400](#) метрів у чоловіків та жінок, а також естафета 4×400 метрів серед змішаних команд (по два чоловіки та жінки у кожній).

Окремі інші популярні бігові дисципліни, що не входять до олімпійської програми, включають:

- [біг на 60 метрів](#) у приміщенні
- [біг на 1 милю](#) у приміщенні та на стадіоні
- шосейний біг на [10-кілометровій](#) та [напівмарафонській](#) дистанціях.

Загальноприйнятим є вказувати довжину шосейної дистанції у кілометрах, а стадіонної — у тисячах метрів.

Групи позастадіонних бігових дисциплін також включають [крос](#), [гірський біг](#), [біг на ультрамарафонські дистанції](#) та [трейл](#).

1. Де змагаються спортсмени, залежно від конкретної бігової дисципліни?
2. Скільки бігових дистанцій представлено в олімпійській програмі (перелічи їх)?
3. Переліч дистанції спринтерського бігу та бігу на середні і довгі дистанції.

3. Повторити комплекс спеціальних вправ (СВ) легкоатлета (ЛА);

Вправи для швидкісно-силової підготовки у стрибках

- Стрибки на місці, поштовхом двох ніг.
- Стрибки поштовхом двох ніг з просуванням вперед.
- Стрибки на місці поштовхом двох ніг з підтягуванням колін до грудей.
- Стрибки поштовхом двох ніг з підтягуванням колін до грудей з незначним просуванням вперед.
- Стрибки поштовхом двох ніг з підтягуванням колін до грудей з подальшим випрямленням у колінних суглобах та просуванням вперед. Руками доторкнутися носків ніг.
- Стрибки поштовхом двох ніг через гімнастичну лаву на місці і з просуванням вперед.
- Стрибки на одній нозі на місці за рахунок маху вільної ноги з підтягуванням стопи поштовхової ноги під себе. Те ж з просуванням вперед.

Домашнє завдання: 1. Ознайомся зі значенням фізичної культури в житті підлітків.

2. Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ і дай відповіді на питання. 3. Закріпи навички у виконанні комплексу РГГ. 4. Повтори комплекс спеціальних вправ (СВ) легкоатлета (ЛА);

