План конспект уроку № 82

Для учнів 9 класу

Тема : Легка атлетика

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

2. Продовжити роботу над технікою гладкого бігу;

3. Вчити техніку дихання під час бігу;

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

2. Продовжити роботу над технікою гладкого бігу;

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5zZVgfvwQU>

4.1.2. Вправи для оволодіння технікою бігу :

- Довільне пробігання відтинків 60-80 м по прямій лінії з паралельною постановкою стоп.

- Довільне пробігання відтинків 60-80 м з постановкою стоп з передньої частини.

- Ходьба з високим підніманням стегна на місці та в русі.

- Біг з високим підйомом стегна на місці.

- Біг з високим підйомом стегна на місці і збільшенням частоти рухів та плавним переходом у біг по дистанції зі збереженням темпу та збільшенням довжини кроку.

- Біг з високим підйомом стегна в русі, з поступовим збільшенням амплітуди та швидкості пересування.

- Біг, високо піднімаючи коліна через предмети, змінюючи відстань між ними та їх висоту.

- Пробігання відтинків 60-80 м з акцентом на закінчення заднього поштовху.

- Стрибки з ноги на ногу з повним випрямленням поштовхової ноги, швидким підйомом коліна махової ноги вгору та енергійним опусканням стопи махової ноги на опору.

- Стрибки з ноги на ногу з максимальною довжиною кожного стрибка.

- Біг стрибками з акцентом на відштовхування, в момент якого стегно, гомілка і стопа складають майже пряму лінію.

- Те ж з невеликим обтяженням (4-6 кг).

- Багатоскоки на одній нозі з підтягненням стопи поштовхової ноги під себе.

- Біг із закиданням гомілки назад, п’яткою торкнутися сідниць.

- Біг, високо піднімаючи коліна, в поєднанні з закиданням гомілки назад.

- Біг з нахилом тулуба вперед до 10º.

- Робота рук на місці, ноги на ширині плечей.

- Робота рук на місці, з випадом лівою (правою) вперед.

- Робота рук на місці зі скакалкою на плечах.

- Робота рук, стоячи у високому напівприсіді, ноги на ширині плечей (скакалки, гантелі, джгут, пластикові пляшки).

- Те ж, стоячи в кроці з нахилом тулуба вперед.

- Рухи руками як в бігу зі скакалкою, рушником на плечах.

- Біг в упорі на руках (бар’єрах, брусах) з поступовим збільшенням амплітуди та темпу рухів.

- Біг у висі на гімнастичних кільцях.

- Біг у висі на перекладині (турніку) з невеликим обтяженням (0,5-2 кг).

- Кругові рухи ногами, лежачи поперек лави.

- Стоячи на лопатках, кругові рухи ногами з різною амплітудою.

- Зустрічні рухи прямими ногами, лежачи на животі на коні упродовж його.

- Зустрічні рухи прямими ногами, лежачи на спині.

- Довільні махи вільною ногою у різних площинах зі зміною амплітуди.

- Стоячи на підвищеній опорі, махові рухи вільною ногою з невеликим обтяженням.

- Зустрічні рухи прямими ногами з невеликим обтяженням, лежачи на спині.

- Те ж, лежачи на животі.

- Лежачи на спині на невеликій опорі, опускання та піднімання прямих ніг з обтяженням (зажатий ногами медбол), акцент на активний підйом ніг у нижньому положенні.

- Те ж, лежачи на животі.

- Пружні покачування у широкому випаді на гімнастичній стійці.

- Те ж зі зміною ніг.

3. Вчити техніку дихання під час бігу;  
**Як правильно дихати під час бігу: 5 важливих порад**

ПОРАДА 1

Є два типи дихання: грудне і черевне. У першому випадку ви дихаєте завдяки грудній клітині; у другому – залучаєте діафрагму і міжреберні м'язи: так збільшується обсяг грудної порожнини, яку заповнює повітря. Під час пробіжки старайтеся дихати, підключаючи діафрагму, – так організм отримає більший обсяг кисню.

Для цього потренуйте черевний подих: ляжте на підлогу, покладіть одну руку на живіт, а другу на груди. Намагайся дихати так, щоб рука, що лежить на грудях, залишалась нерухомою, а ось та, що лежить на животі – активно рухалася. До речі, така вправа корисна не тільки для спортсменів, а й для співаків, акторів і телеведучих.

### ПОРАДА 2

Деякі бігуни віддають перевагу диханню за допомогою ротової порожнини, тому що так простіше. Інші підтримують дихання через ніс: так повітря трохи зігрівається, що дуже важливо у прохолодну погоду. Але через ніс проходить недостатньо кисню. Рішення просте: дихайте одночасно ротом і носом. Під час пробіжки рот повинен бути дещо відкритий, адже ваша мета – отримати якомога більше кисню. А ось взимку краще дихати носом. Та й в бігу на довгі дистанції тренери теж рекомендують дихати через ніс. Загалом, резюмуємо: вдих краще робити ротом і носом, видих – через рот.

ПОРАДА 3

Ритм дихання в цілому повинен відповідати ритму вашого тренування. Багато спортсменів виробляють зручні для себе схеми. Стандартно при низькоінтенсивних пробіжках застосовують схему 3: 3 (вдих на три кроки, потім видих на 3 кроки); 2: 2 – для помірних; 1: 1 – для дуже інтенсивних тренувань. Класична схема, яку використовують бігуни в марафонських дистанціях – вдих на два кроки і видих на два.

Взагалі, все дуже індивідуально. Деякі тренери рекомендують робити однакові вдихи і видихи (кожен з них на два кроки); деякі їх колеги вважають, що вдих повинен бути коротшим, ніж видих: вдих на один крок, видих – на три. Більшість все-таки сходяться на тому, що потрібно робити акцент на видиху: для ефективного тренування вам потрібно активніше видихати вуглекислий газ і приймати кисень.

### ПОРАДА 4

Темп бігу. Як зрозуміти, чи достатньо швидко або повільно ви біжите, який ваш комфортний темп? Використовуйте так званий "розмовний тест": якщо під час пробіжки ви можете вимовляти повні речення і не задихатися, ви все робите правильно.

ПОРАДА 5

Для ефективного дихання ваше тіло повинно прийняти правильну позу. Не сутулячись: так ви не зможете дихати глибоко. Корпус повинен бути розслабленим, плечі не згорблені і не нахилені вперед. Голова – продовження хребта, тож не нахиляйте її вперед і не закидайте назад.

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

2.Уважно переглянь вправи для оволодіння технікою бігу і склади комплекс з 10 – 12 вправ;

3.Напиши 2- 3 поради техніки дихання;