Урок №9

для 9 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1.Вчити техніку метання малого м'яча;

2.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

3.Повторити техніки бігу (низький старт, розбіг , біг по дистанції);

4. Вчити стрибки у довжину з розбігу.

5. Ознайомити з ударами по м\*ячу у футболі.

Хід заняття:

1.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74&t=28s>

2.Повторити техніки бігу (низький старт, розбіг , біг по дистанції);

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

3.Вчити техніку метання малого м'яча;

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74&t=28s>

4. Вчити стрибки у довжину з розбігу.

Рухові задачі, які вирішуються в кожній фазі. На сьогодні в легкій атлетиці налічується два види стрибків – горизонтальні (стрибки у довжину; потрійний стрибок) та вертикальні (стрибки у висоту; стрибок з жердиною). Легкоатлетичні стрибки з розбігу розглядають як ациклічні локомоції, в яких виділяють фази розбігу, відштовхування, польоту і приземлення. В кожній фазі вирішуються певні рухові задачі: −в розбігу – набрати оптимальну швидкість і приготуватись до відштовхування; −у відштовхуванні – змінити напрямок руху тіла з мінімальною втратою швидкості; −у польоті – реалізувати висоту зльоту тіла за рахунок раціонального переносу його частин через планку (у вертикальних стрибках); зберегти рівновагу і підготуватись для приземлення (в горизонтальних стрибках); −у приземленні – пронести частини тіла вперед за лінію торкання п’ятами поверхні стрибкової ями (в горизонтальних стрибках); забезпечити безпечне приземлення (у вертикальних стрибках).

Розбіг і підготовка до відштовхування. Розбіг в різних видах стрибків відзначається швидкістю, кількістю кроків і загальною довжиною, характером прискорення і вихідним положенням на початку розбігу, технікою бігового кроку під час розбігу, особливостями підготовки до виконання відштовхування.

Для виконання стрибка у довжину за 8 м швидкість розбігу повинна перебільшувати 10,5–11,0 м/с (у чоловіків). У кваліфікованих стрибунів-чоловіків довжина розбігу коливається від 40 до 50 м (21–23 бігових кроки). У жінок довжина розбігу трохи менша і складає 33–40 м (20-22 бігових кроки). Довжина розбігу коротша у менше кваліфікованих стрибунів, а також залежить від максимальної швидкості стрибуна. У школярів середніх класів кількість кроків розбігу складає 10–12 кроків, збільшуючись у старших до 14–16. Вихідне положення і початок розбігу забезпечують стабільність перших бігових кроків. Стрибуни застосовують різні вихідні положення, починають розбіг як з місця, так і з підходу чи підбіжки. У вихідному положенні перед початком розбігу одна нога ставиться попереду іншої на відстань, яка визначається індивідуально. На початку розбігу тулуб значно нахилений вперед (30–55°), руки енергійно працюють, активно виносяться стегна, швидко збільшується довжина і частота бігових кроків. Такий варіант розбігу більше підходить стрибунам, які мають добрі швидкісно-силові якості. Рідше зустрічається вихідне положення стоячи двома ногами на одній лінії, тулуб нахилений, можлива опора руками на коліна. Розбіг починається із збільшенням нахилу тулубу за проекцію ЗЦМ тіла на опору. Такий початок руху, начебто з падіння вперед, забезпечує високу стабільність перших бігових кроків і всього розбігу в цілому. Початок розбігу з підходу чи з підбіжки, з точки зору влучності попадання на планку, найменш ефективний, тому його майже не використовують стрибуни у довжину та потрійним, але досить часто він має місце у стрибунів у висоту. В розбігу стрибун досягає найбільшої для себе швидкості, на якій може виконати підготовку до відштовхування і ефективне відштовхування з мінімальною втратою набраної швидкості (оптимальна швидкість). Тобто, оптимальна швидкість спортсмена передбачає його здатність до керування своїми рухами з метою вильоту після відштовхування під потрібним кутом.

Існують три основних варіанти зміни швидкості розбігу: 1) швидке прискорення на початку розбігу, зберігання швидкості в середній його частині і збільшення швидкості на останніх бігових кроках перед відштовхуванням; 2) поступове збільшення швидкості з помітним її приростом на останніх бігових кроках; 3) швидкий початок з активним темповим просуванням до самої планки. Перший варіант застосовують в основному стрибуни середнього зросту з високим рівнем розвитку спеціальних фізичних здібностей. Другий варіант має певні переваги для стрибунів високого зросту або тих, хто має переважно високий рівень спеціальної силової підготовленості. Третій варіант розбігу спеціалісти рекомендують для стрибунів у довжину з переважаючим розвитком спринтерських здібностей.

В розбігу важливо підтримувати оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків. Найбільш оптимальний варіант – і довжина, і темп кроків зростають плавно в першій половині розбігу, при цьому довжина кроків наближається до свого максимального значення.

5. Ознайомити з ударами по м\*ячу у футболі.

<https://www.youtube.com/watch?v=FK8GXADIdaE>

Домашнє завдання:1. Вчити техніку метання малого м'яча; 2.Яка швидкість розбігу?

3.Кількість кроків розбігу? 4. Назвіть чотири фази стрибка?