Урок №4

для 9 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (біг, стрибки );

2.Закріпити навички у виконанні РГГ;

3.Розвивати стрибучисть : повторити комплекс спеціальних вправ легкоатлета ;

Хід заняття:

1.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (біг, стрибки );

**Легкоатлетичний біг**

*Докладніше: [Бігові види легкої атлетики](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%96_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B8_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D1%97_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8" \o "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 міцевості, гірських та інших трасах природного походження[[10]](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l "cite_note-10).

Найбільш популярні бігові дисципліни (загалом — 15) представлені в [легкоатлетичній олімпійській](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85" \o "Легка атлетика на Олімпійських іграх) програмі:

* три дисципліни спринтерського бігу: [100](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_100_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2), [200](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_200_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2) та [400](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_400_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2) метрів
* три дисципліни бігу на середні дистанції: [800](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_800_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2), [1500](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_1500_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2) метрів; [3000 метрів з перешкодами](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_3000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%B7_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BC%D0%B8)
* дві дисципліни бігу на довгі дистанції: [5000](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_5000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2) та [10000](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_10000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2) метрів
* одна «шосейна» дисципліна: [марафонський біг](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D1%96%D0%B3" \o "Марафонський біг)
* три дисципліни бар'єрного бігу: [100 метрів](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_100_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%B7_%D0%B1%D0%B0%D1%80%27%D1%94%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8&action=edit&redlink=1) (суто у жінок), [110 метрів](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_110_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%B7_%D0%B1%D0%B0%D1%80%27%D1%94%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8&action=edit&redlink=1) (суто у чоловіків) та [400 метрів](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_400_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%B7_%D0%B1%D0%B0%D1%80%27%D1%94%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8&action=edit&redlink=1)
* три естафетні дисципліни: [4×100](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D1%96%D0%B3_4%C3%97100_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2&action=edit&redlink=1) та [4×400](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D1%96%D0%B3_4%C3%97400_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2&action=edit&redlink=1) 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](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_60_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2) у приміщенні
* [біг на 1 милю](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_1_%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8E) у приміщенні та на стадіоні
* шосейний біг на [10-кілометровій](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_10_%D0%BA%D1%96%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2&action=edit&redlink=1) та [напівмарафонській](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D1%96%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD" \o "Напівмарафон) дистанціях.

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

Групи позастадіонних бігових дисциплін також включають [крос](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81" \o "Легкоатлетичний крос), [гірський біг](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D1%96%D0%B3" \o "Гірський біг), [біг на ультрамарафонські дистанції](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97" \o "Біг на ультрамарафонські дистанції) та [трейл](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BB_(%D0%B1%D1%96%D0%B3)" \o "Трейл (біг)).

1.Де змагаються спортсмени, залежно від конкретної бігової дисципліни?

2.Скільки бігових дистанцій представленні в олімпійській програмі(перелічи їх)?

3.Переліч дистанції спринтерського бігу та бігу на середні і довгі дистанції.

**Стрибки**

[](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Osaka07_D3M_Stefan_Holm.jpg)

[Стрибок у висоту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%83)

[](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Men_decathlon_PV_French_Athletics_Championships_2013_t135316.jpg)

[Стрибун з жердиною](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D0%B7_%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%8E) над планкою

Стрибкові дисципліни у легкій атлетиці, всі з яких — олімпійські, поділяють на горизонтальні та вертикальні.

До горизонтальних стрибків належать [стрибки у довжину](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%83" \o "Стрибки у довжину) та [потрійний стрибок](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BA" \o "Потрійний стрибок).

Вертикальні стрибкові дисципліни представлені стрибками у висоту та стрибками з жердиною

У програмі сучасних олімпійських змагань представлені всі чотири стрибкових дисципліни як у чоловіків, так і у жінок.

[](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:IAAF_World_Challenge_-_Meeting_Madrid_2017_-_170714_194007.jpg)

[Стрибун у довжину](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%83)

[](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Triple_Jump,Idowu_Phillips,_Beijing_08.jpg)

Кінограма [потрійного стрибку](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BA" \o "Потрійний стрибок)

У стрибку в довжину та потрійному стрибку спортсменам надається в кваліфікаційних змаганнях по 3 спроби. До фіналу потрапляють, як правило, 12 найсильніших за результатами кваліфікації, де кожен має змогу виконати три спроби, а 8 найсильніших у фіналі — ще по 3.

Стрибунам у висоту і з жердиною надається по 3 спроби на кожній висоті (в будь-якому випадку — допускається не більше трьох поспіль невдало виконаних спроб на будь-яких висотах).

Стрибки у висоту, довжину, з жердиною входять до програми легкоатлетичного десятиборства і чоловічого семиборства в приміщенні, а стрибки у висоту та довжину — до жіночих семиборства та п'ятиборства в приміщенні.

Д.З.:

1.Які стрибки належать до горизонтальних?

2.Які стрибки належать до вертикальних?

3.Скільки спроб надається стрибуну в змаганнях?

2.Розвивати стрибучисть : повторити комплекс спеціальних вправ легкоатлета

Вправи для швидкістно-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 );