План конспект уроку № 84

Для учнів 9 класу

Тема : Легка атлетика

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

2. Повторити техніку дихання під час бігу;

3. Повторити техніку передачу естафетної палички;

4. Повторити біг по віражу.

Хід заняття:1. Виконати комплекс ЗРВ та спеціальні бігові вправи;

2. Повторити техніку дихання під час бігу;

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.

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.

3.Повторити техніку передачі естафетної палички.

Передача естафетної палочки. <https://www.youtube.com/watch?v=QSLxLV7JYoA>

Залежно від довжини етапів змінюються умови передачі, що передбачено правилами змагань. Передача повинна бути зроблена в 20-метровому коридорі. Естафетний біг на дистанціях 4х100 та 4х400 розпочинається з низького старту, який не відрізняється від старту на 200 м. Естафетну паличку бігун утримує трьома пальцями, а великим та вказівним опирається на доріжку. Особливість техніки естафетного бігу полягає в передачі естафети на високій, орієнтовно однаковій швидкості в обмеженій зоні. З метою досягнення більш високої швидкості у коридорі передачі, спортсмен, що приймає естафету, має право починати розбіг за 10 м до початку зони передачі. Для пробігання дистанції на віражах ближче до внутрішнього краю доріжки спортсмени на 1 та 3 етапах тримає естафету у правій руці, передаючи її на 2 і 4 етапах спортсменам у ліву руку, які пробігають прямо по зовнішньому краю. Особливе значення для точності передачі має визначення моменту початку бігу приймаючого. Відстань до позначки повинна бути такою, щоб бігун з естафетою наздогнав того, хто приймає, точно біля місця, наміченого для передачі в коридорі, і бажано в кінці зони коридору.

4. Повторити біг по віражу.

БІГ ПО ВІРАЖУ. <https://www.youtube.com/watch?v=w7f_7lBz5rs>

На дистанціях 200 і 400 м і в естафеті спринтерам доводиться бігти по повороту доріжки. Стартові колодки при цьому бігу розташовують із зовнішнього краю доріжки, щоб початкову частину стартового розгону виконати по прямій, дотичній у напрямку до повороту. Під час бігу по повороту тулуб нахиляється вліво для того, щоб зрівноважити дію відцентрової сили. При цьому права рука рухається більше вперед усередину, ліва – назовні, стопи ніг ставляться з невеликим розворотом вліво. При виході з повороту необхідно плавно зменшити нахил тіла, зробити 2-3 вільних кроки, а після виходу на пряму – знову бігти з повною інтенсивністю до фінішу, випрямивши тулуб майже до вертикального положення

Домашнє завдання: Контрольні питання:

1.Як треба дихати під час бігу у прохолодну погоду та на довгі дистанції?

2.Яку схему дихання використовують при помірних і дуже інтенсивних тренуваннях?

3.Яка довжина коридору для передачі естафетної палички?

4.Коли починає розбіг спортсмен, який приймає естафету?

5.Що має особливе значення для точності передачі естафети?

6.Як розташовують стартові колодки?

7.Для чого під час бігу нахиляється тулуб?

8.Як працюють руки на віражі ?