План конспект уроку № 85

Для учнів 9 класу

Тема : Легка атлетика

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

2.Закріпити техніку передачи естафетної палички;

3.Закріпити техніку бігу по віражу.

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

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

2.Закріпити техніку передачу естафетної палички;

[https://www.youtube.com/watch?v=IKlKVoaCHx4](https://www.youtube.com/watch?v=IKlKVoaCHx4%20%20%20%20%20%20%20)

Передача естафетної палочки.

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.

3. Закріпити біг по віражу.

БІГ ПО ВІРАЖУ.

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 розпочинають естафетний біг?

2.Як бігун тримає естафетну паличку?

3.В чому полягає особливість техніки естафетного бігу?

4.Якою повинна бути відстань до позначки передачі естафетної палички?

5.Що треба зробити при виході з повороту?

6.Як розташовують стартові колодки?

7.Для чого під час бігу нахиляється тулуб?

8.Як працюють руки на віражі ?