План конспект уроку № 86

Для учнів 9 класу

Тема : Легка атлетика

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

2.Повторити кросовий біг;

3.Повторити техніку стрибка у довжину з місця;

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

2.Повторити кросовий біг;

Крос.

Крос, як біг особливий, нестандартний, не по рівній доріжці, не з однаковою швидкістю, в різних умовах місцевості, з подоланням різного роду перешкод, що зустрічаються часто несподівано і які вимагають відповідних здібностей і умінь їх долати. У фізичній культури розділяють поняття словосполучення «крос у чергуванні з ходьбою», імовірно, вкладаючи в поняття «крос» саме біг, і «біг по пересіченій місцевості».

Крос (від англійського cross – перетинати) – пересування по пересіченій місцевості з подоланням зустрічних перешкод.

У структурі кросу слід виділити два основні розділи: пересування і подолання перешкод. Пересування на місцевості здійснюється переважно за допомогою ходьби і бігу, рідше стрибками і повзанням.

Перешкоди, що зустрічаються, залежно від їх складності і будови, долаються кроком, стрибком, перелізанням, переповзанням або пролізанням (підлізанням).

Перешкоди в кросі необхідно підрозділити на природні і штучні, вертикальні і горизонтальні. Окремо слід виділити змішані (комбіновані) перешкоди. Як правило, у кросі долаються природні перешкоди: кущі, повалені дерева, камені, калюжі, канави, яри. Проте можливі і штучні перешкоди: загорожі, стіни, огорожі та ін. Подолання таких перешкод сприяє не лише розвитку фізичних, але і вихованню вольових якостей. Структура бігового кроку в кросовому бігу така ж, як і у бігу на середні дистанції. Постановка ніг залежатиме від поверхні грунту (трава, пісок, асфальт). Основне завдання – зберігши швидкість бігу і потужність відштовхування, не отримати травму. Підйоми і спуски долаються так само, як і в марафоні, лише на крутих підйомах і спусках можна використати дерева, кущі, чіпляючись за них руками.

3.Повторити техніку стрибка у довжину з місця; <https://www.youtube.com/watch?v=oDop8RxEBT0>

Техніка стрибка у довжину з місця.

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

2.Повторити кросовий біг;

3.Повторити техніку стрибка у довжину з місця;

БЖД. Різновиди ходьби .Виконати комплекс ЗРВ і спеціальні бігові вправи. Крос(повторення).Стрибок у довжину з місця(повторення).