Урок № 11

для 9 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1.Повторити техніку метання малого м'яча;

2.Розучити вправи на формування постави;

3.Розучити техніку естафетного бігу ;

4. Повторити стрибки у довжину з розбігу;

5. Ознайомити з поєднанням прийомів пересування з технікою володіння м'ячем, передачами та зупинками м’яча у футболі

Хід заняття:

1. Розучити вправи на формування постави;

<https://www.youtube.com/watch?v=OU_5NYSecSY&list=UUI4_ELek8HTnxjd7qcEh-yA&index=9>

1. Повторити техніку метання малого м'яча;

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

1. Повторити стрибки у довжину з розбігу;

Стрибок у довжину «зігнувши ноги»

<https://www.youtube.com/watch?v=P-aauuyOqRo>

4, Розучити техніку естафетного бігу ;

Естафетний біг ‒ це командний вид легкоатлетичних змагань.

Кожен член команди, яка вийшла на старт, має по черзі пробігти свій чітко визначений відрізок дистанції ‒ етап, отримуючи і передаючи один одному естафетну паличку-циліндр вагою не менше 50 г., довжиною 28-30 см.

Це один із самих емоційних і видовищних видів легкої атлетики. Успіх в цьому виді залежить від рівня фізичної підготовленості кожного члена команди, технічної підготовленості (вміння поєднувати максимальну швидкість бігу з передачею естафетної палички при найменших затрат часу, психологічної сумісності та ін.

Техніка естафетного бігу нічим суттєво не відрізняється від техніки бігу на коротку дистанцію. А особливість полягає в передачі естафетної палички на високій швидкості в обмеженій зоні.

Згідно з правилами змагань довжина зони передачі складає 20 м. Вона починається за 10 м. до кінця одного етапу і продовжується на 10 м. вперед. Спортсмен, що приймає естафету, має право починати розбіг за 10 м. до початку зони передачі. За передачу естафети поза межами зони (коридору) команда знімається зі змагань.

При доборі, комплектації та підготовці команди слід врахувати, що тільки перший стан спортсмен біжить з низького старту, а інші ‒ з ходу. Особливо важливо домагатися передачі естафетної палички без зниження швидкості.

Існує два варіанти несення палички:

а) з перекладанням. В цьому випадку учасники на всіх етапах передають паличку з правої руки в ліву, а під час бігу перекладають її з однієї руки в другу;

б) без перекладання. На першому етапі паличка тримається в правій руці і передається другому в ліву руку, другий бігун передає третьому з лівої в праву, а третій ‒ четверту знову з правої руки в ліву. Таким чином, бігуни першого і третього етапів, що біжать по віражу, тримають естафетну паличку в правій руці, а спортсмени другого і четвертого етапів, які біжать по прямій ‒ в лівій руці.

Оскільки під час передачі палички спортсмени не повинні виходити за межі своєї доріжки, щоб не заважати суперникам, то на віражах доцільно бігти біля внутрішнього краю доріжки, а на прямих ‒ біля зовнішнього. Незалежно від варіанта несення палички існує два способи передачі естафети:

а)зверху, коли великий палець руки бігуна, що приймає естафету, спрямований вгору;

б)знизу, коли вказівний палець руки, що приймає паличку, спрямований вниз.

Перший спосіб дозволяє зразу вхопити паличку за край і не пересувати її в руці під час бігу.

Другий спосіб дозволяє надійно вхопити паличку за середину, але в кінці етапу виникає необхідність пересунути паличку трохи вперед для кращої передачі.

5. Ознайомити з поєднанням прийомів пересування з технікою володіння м'ячем, передачами та зупинками м’яча у футболі;

<https://www.youtube.com/watch?v=q-x-89z3d98>

<https://www.youtube.com/watch?v=70NhweWhhDg>

Домашнє завдання:1.Які розміри естафетної палички?2.В чому полягає особливість естафетного бігу?3.Які розміри зони передачі естафетної палички?4.Які існують варіанти несення палички?5.Які способи передачі естафети?