

МОУ СОШ п.Малиновский

Легкая атлетика

Бег на короткие ,длинные дистанции , эстафетный бег.

Учитель физической культуры:

Бурдакова Татьяна Михайловна

Цель:

- Обеспечить формирование единство знаний- умений, знаний –навыков.
- Ознакомить с техникой бега, прыжков, метания.
- Привить учащимся интерес к занятиям легкой атлетикой и физической культурой в целом.

Правила техники безопасности.

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- Во избежании столкновений исключить резко «стопорящую»
- Остановку.
- Не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- Не производить метание без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не стоять с права от метящего, не находиться в зоне броска.
- Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Овладение двигательными действиями
Спринтерский бег.

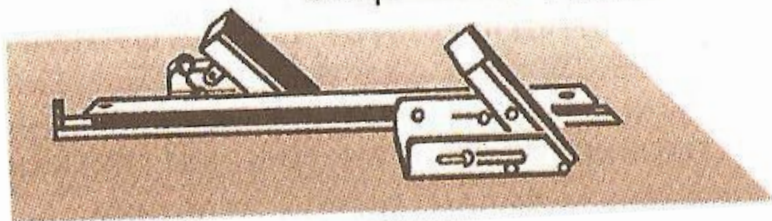


- Вся дистанция бега делится на 4 фазы
- Старт
- Стартовый разгон
- Бег по дистанции
- Финиширование

Старт

- В спринтерском беге используется низкий старт. Он применяется для более быстрого начала бега и развития максимальной скорости на коротком отрезке дистанции.
- Для выхода со старта применяются стартовые колодки или стартовый станок.

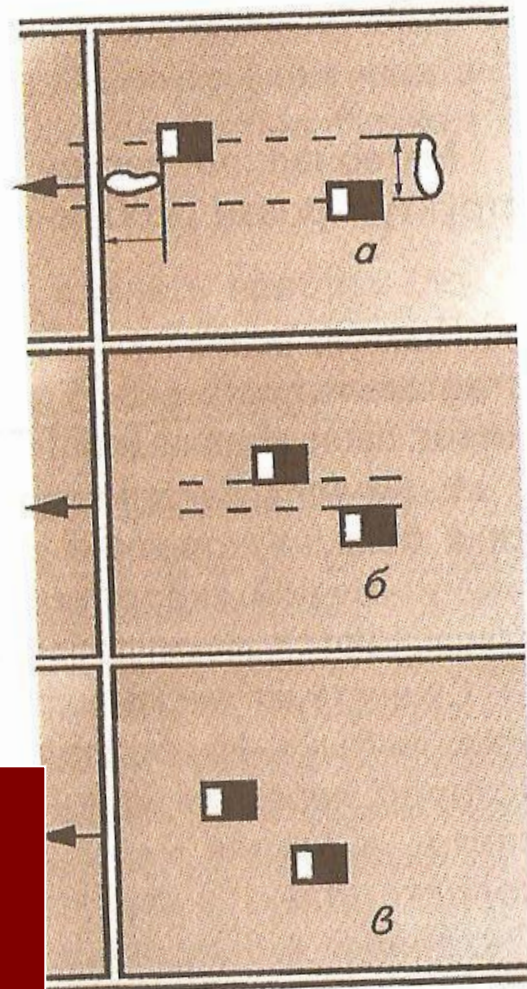
Стартовый станок



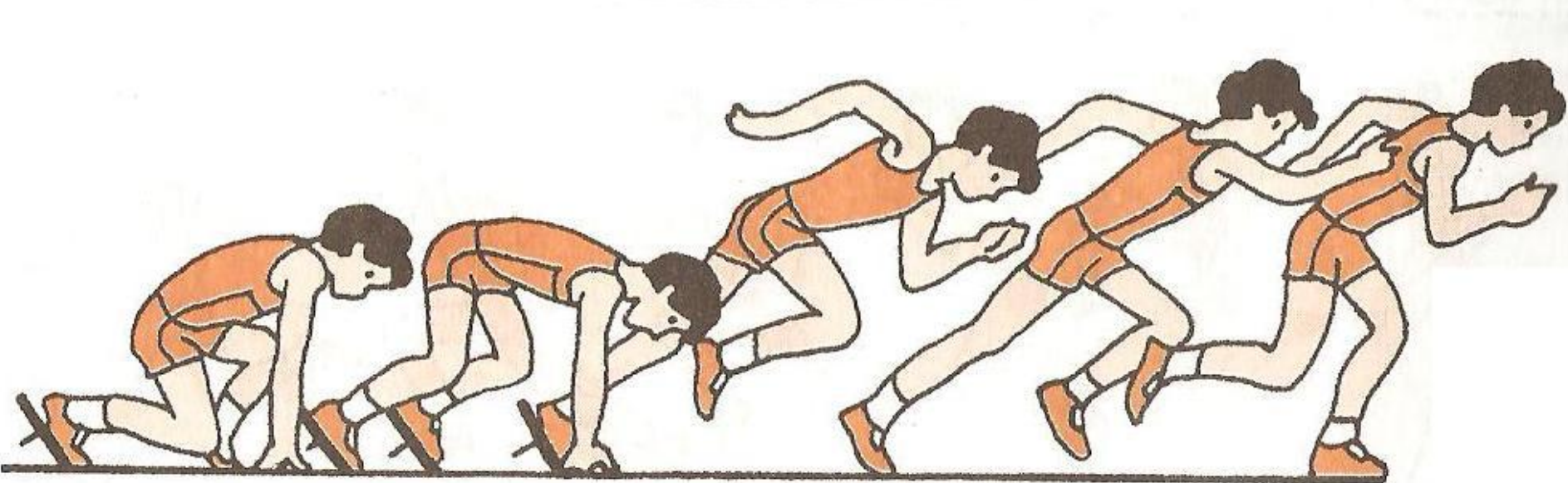
Стартовые колодки



Расположение стартовых колодок:
а – для «обычного» старта;
б – для «растянутого»;
в – для «сближенного».



Техника бега с низкого старта



Стартовый разгон

способствует быстрому достижению максимальной скорости бега после выполнения старта. Длина его обычно 20-25 метров. Обычно разгон завершается, когда бегун достиг 90-95% своей максимальной скорости.

- Бег по дистанции.
- Для поддержания высокой скорости бега необходимо соблюдать оптимальное соотношение длины и частоты шагов.
- Финиширование.
- Существует несколько способов финиширования (плечом, грудью, пробеганием). В настоящее время наиболее эффективным считается пересечение финишной линии на полной скорости без специальных бросков или прыжков на ленточку. При этом выполняется наклон туловища на последнем шаге бега.

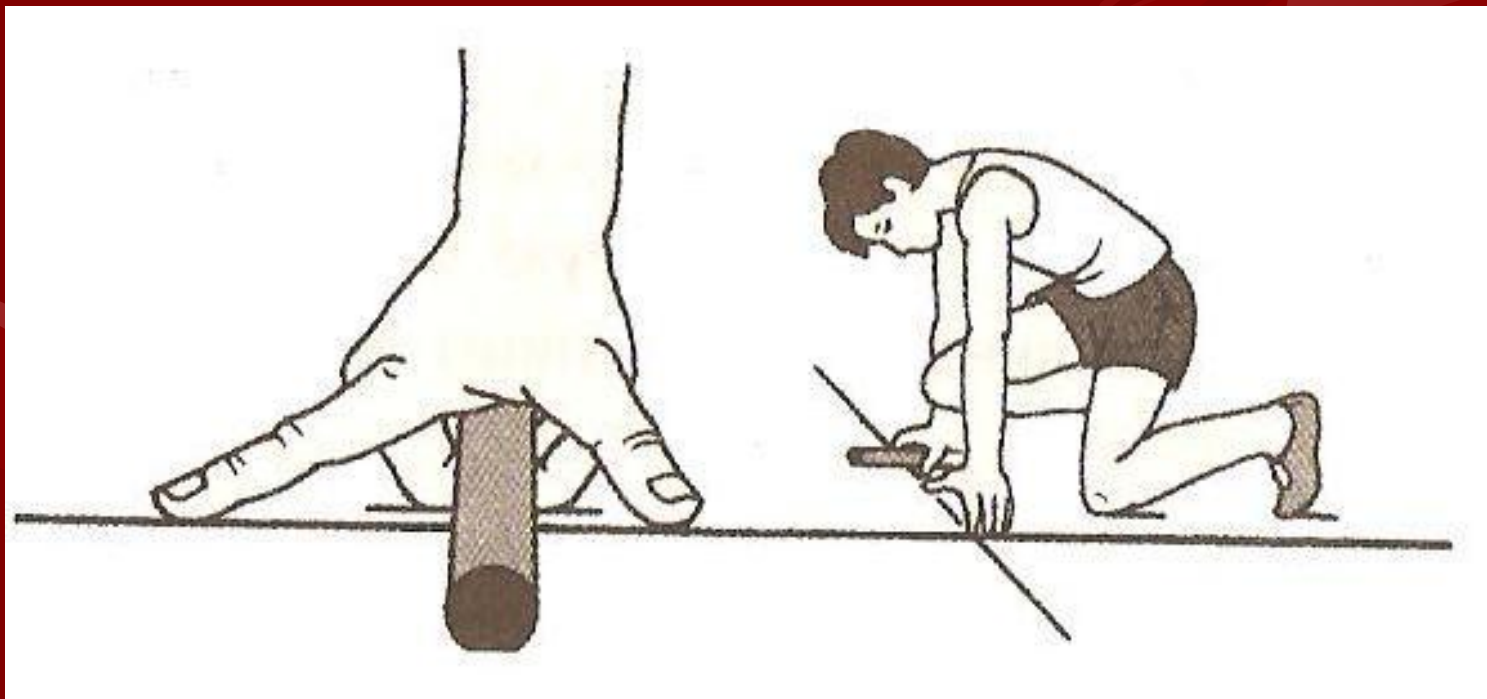
Упражнения для совершенствования

- Самостоятельная установка стартовых колодок;
- Выход со старта без команды;
то же по команде;
- бег с ускорением до 40м;
- бег с ускорением 60м;
- бег 100м в среднем темпе;
- бег 100м на результат;
- бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок (обычный, растянутый, сближенный).

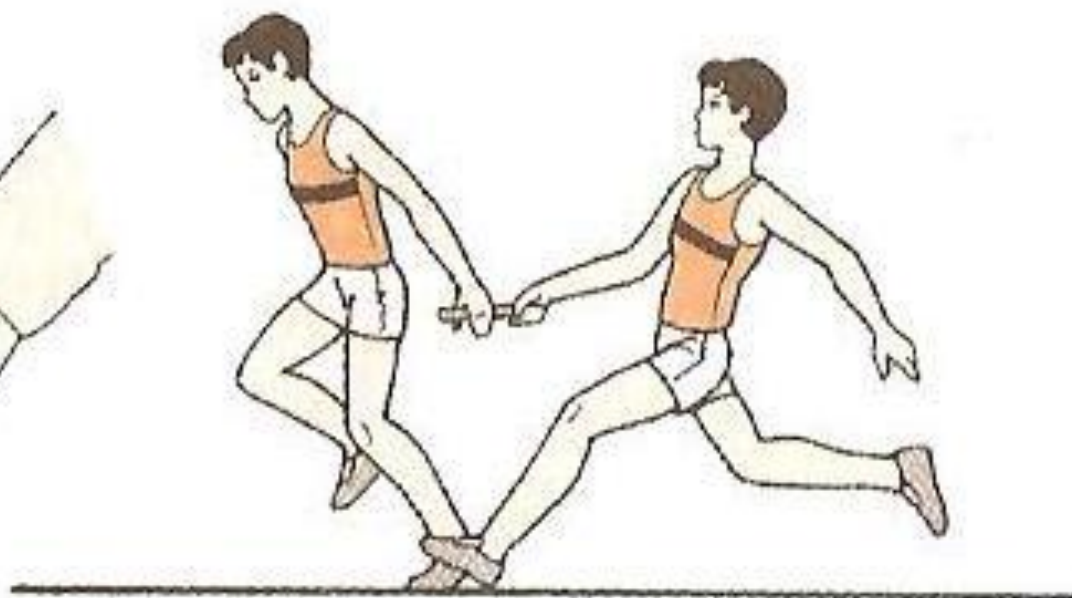
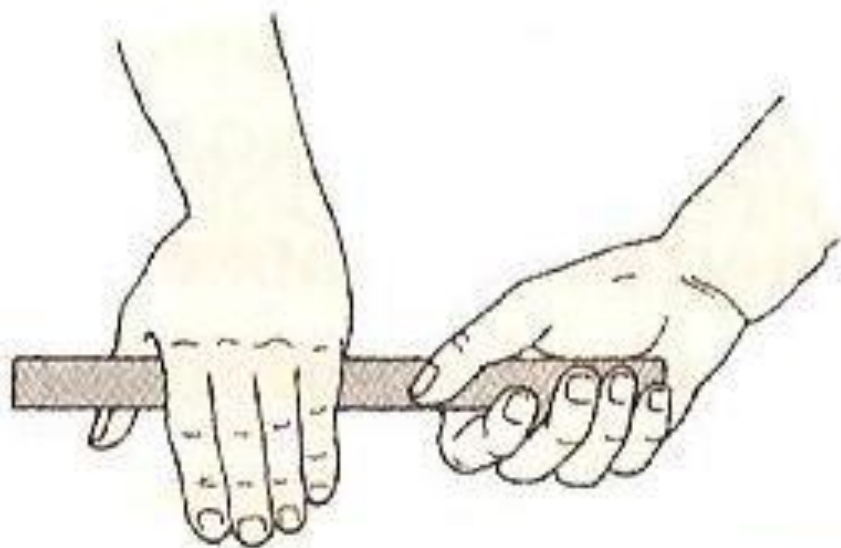
Эстафетный бег



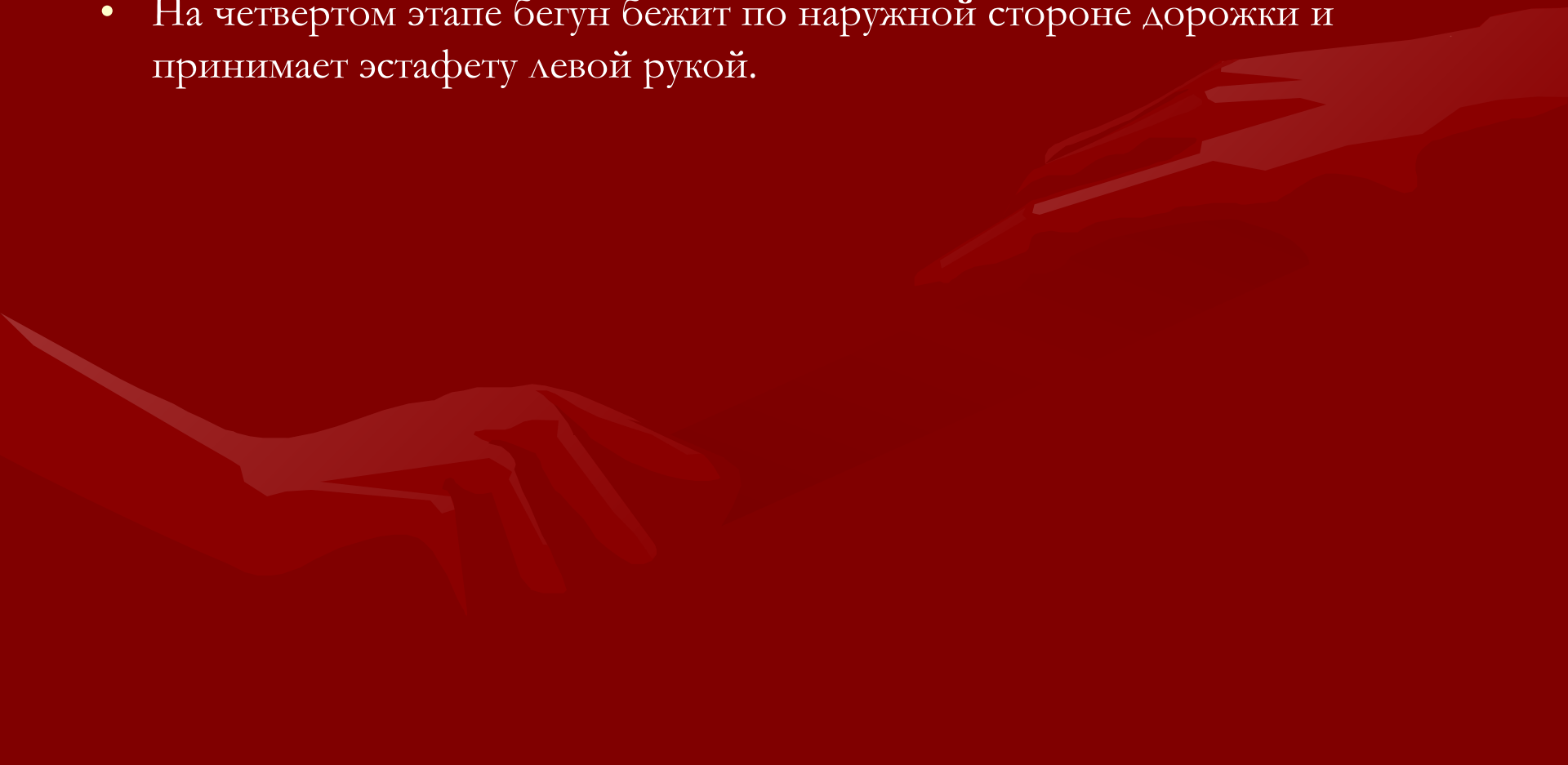
- Техника его существенно не отличается от техники бега на короткие дистанции. Участник первого этапа начинает бег с низкого старта. Он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии. Стартующий бежит у внутреннего края дорожки.



Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой и бежит ближе к наружной стороне дорожки.



- Бегун третьего этапа принимает эстафету в правую руку и бежит ближе к внутреннему краю дорожки.
- На четвертом этапе бегун бежит по наружной стороне дорожки и принимает эстафету левой рукой.



Основные правила выполнения этого вида бега.

- Эстафетная палочка передается из рук в руки;
- Каждый участник может бежать только один этап;
- Эстафетная палочка передается только в 20 метровой зоне передачи;
- Участник уронивший эстафетную палочку, должен сам ее поднять, не мешая остальным;
- При падении палочки в момент передачи поднять ее должен передающий.

Длительный бег.

- Длительный бег можно разделить на старт, бег по дистанции и финиширование.



Старт.

- При этом виде бега применяется высокий старт.
- По команде « На старт!» бегуны подходят к линии старта, выстраиваются перед ней. При этом одна нога, обычно сильнейшая, ставится у самой линии старта, а вторая отставляется на полшага назад. Вес тела смещен на согнутую в колене ногу, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.
- По команде «Марш!» бегуны начинают бег.



Бег по дистанции.

- При беге по дистанции бегун должен держать туловище прямо с небольшим наклоном вперед.
- Нога ставятся на опору упруго, на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу.
- Во время бега движения должны быть свободны и ритмичны.

Финиширование.

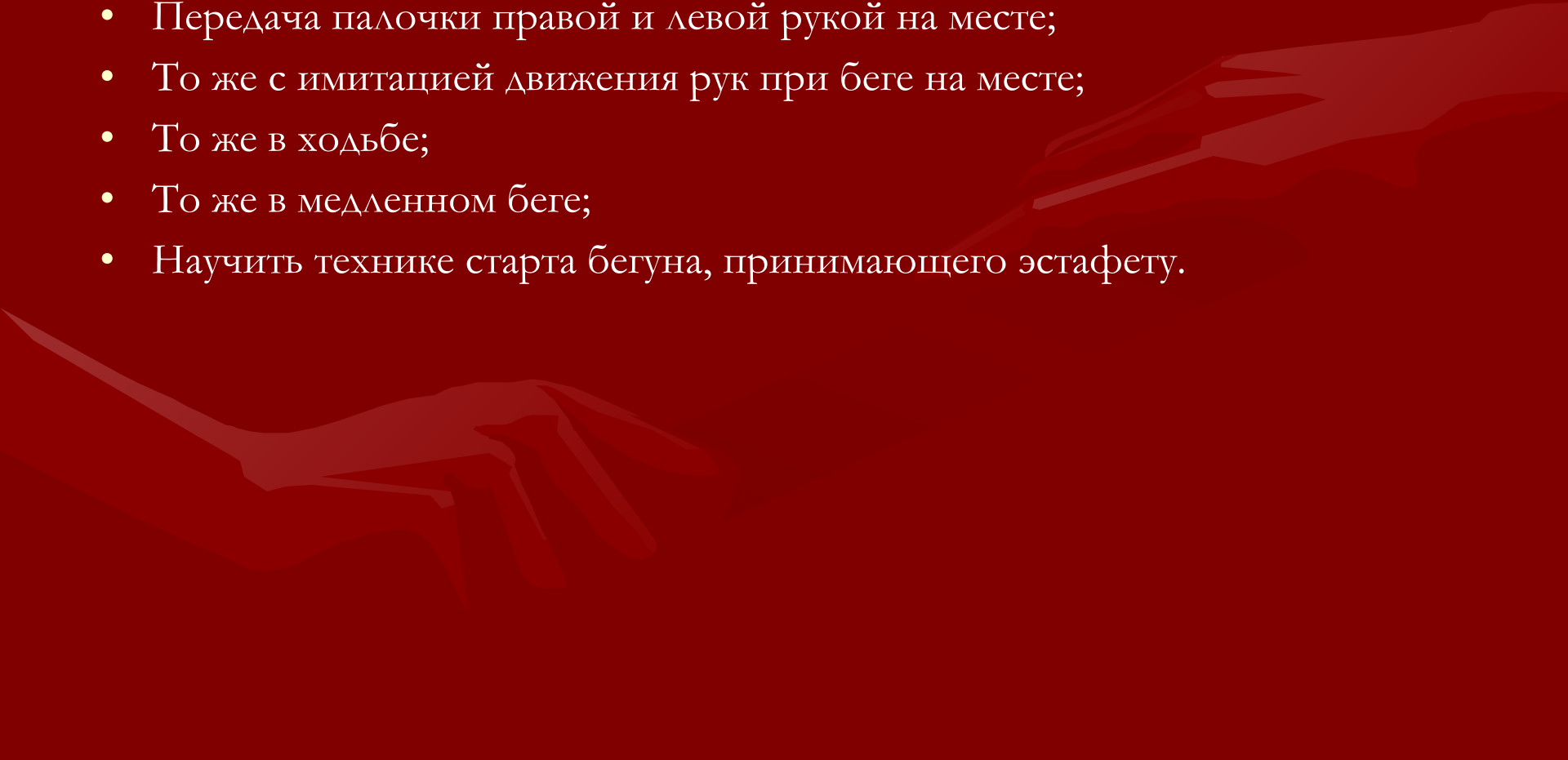
- Финиширование обычно начинается у школьников за 100метров до окончания бега. При этом увеличивается темп бега, бегуны делают рывок или бросок на ленточку.

Упражнения для совершенствования.

- Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки)
- При обучении технике длительного бега сначала длина дистанции и скорость бега незначительны, затем постепенно увеличиваются, время бега доводится до 15-20 минут.
- Кроме бега в равномерном темпе рекомендуется изучение бега на 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки).

Овладение техникой эстафетного бега

- Ознакомление с техникой эстафетного бега;
- научить технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи;
- Передача палочки правой и левой рукой на месте;
- То же с имитацией движения рук при беге на месте;
- То же в ходьбе;
- То же в медленном беге;
- Научить технике старта бегуна, принимающего эстафету.



Упражнения для совершенствования

- Передача эстафеты в парах с ускорением 20-30 метров
- Эстафета 4x25 на прямой;
- То же на повороте;
- Эстафеты 4x50м;
- Эстафеты 4x100м;

