

Урок физической культуры в 5 классе

Тема урока : « Я выбираю бег»

Учитель физической культуры
Азьмука Валентина Антоновна



Маленький человек, едва научившись ходить, уже куда – то бежит, хотя никто его этому не учил. Вперед, в неизведанное, скорее все знать, скорее к цели – значит, бегом...

И эта извечная человеческая потребность неутолима

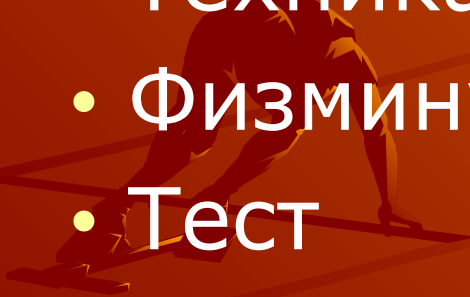
Татьяна Казанкина

Цели и задачи:

- Формировать понятия учащихся о беге, как одном из видов лёгкой атлетики
- Изучить требования к правильному бегу по дистанции. Закрепить полученные знания.
- Воспитывать чувство гордости и патриотизма, на примере успехов и достижений российских спортсменов.

План занятия

- История развития легкой атлетики.
- Олимпийские чемпионы в беге.
- Бег – как легкоатлетический вид.
- Техника бега
- Физминутка
- Тест
- Подведение итогов

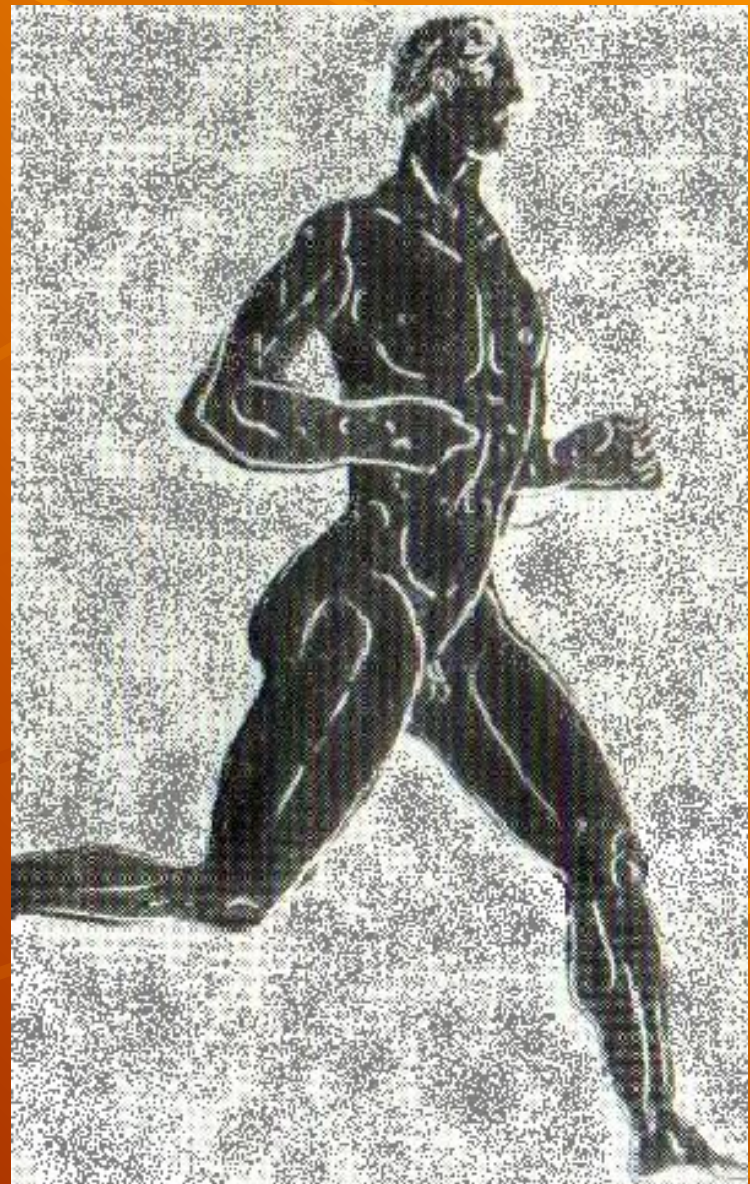


История развития легкой атлетики

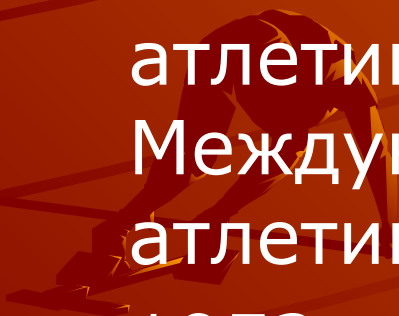
- Первые сведения о легкой атлетике получены из археологических находок датированных V веком до н.э.



- Древнейшим состязанием атлетов является бег.
- В 776 г. до н.э. первым олимпийским чемпионом в беге на одну стадию (192 м) был повар из города-полиса Элида - Корибос



- 1837 г. Англия дистанция 2 км.
- 1888г. Кружок «Общество любителей бега»
- 1912г. Впервые атлеты из России приняли участие в Олимпийских играх в Стокгольме.
- 1948г. Всесоюзная секция легкой атлетики вступила в члены Международной федерации легкой атлетики
- 1952г. Впервые после революции сборная СССР приняла участие в Олимпийских играх

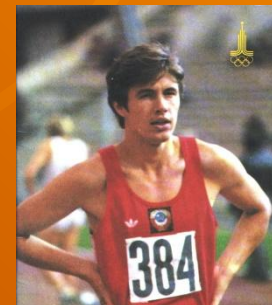
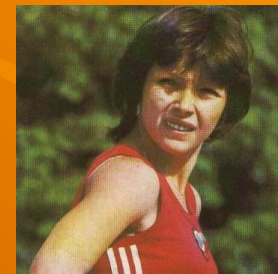


Олимпийские чемпионы

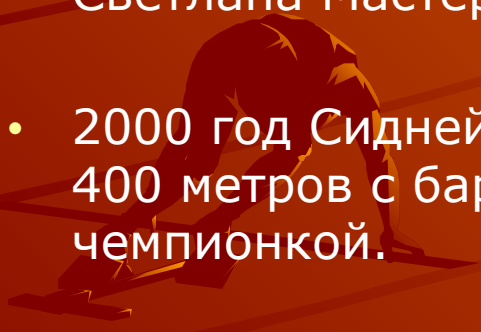
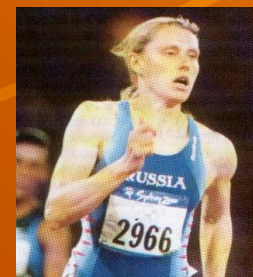
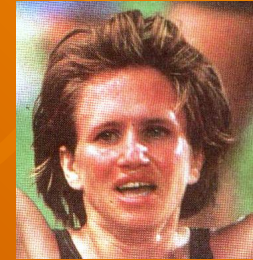
- 1956 год Мельбурн блистательной победы добился Владимир Куц. Он победил на двух стайерских дистанциях 5000 и 10000м.
- 1972год Мюнхен Велерий Борзов развеял миф о непобедимости на олимпиадах спринтеров США, завоевав на Олимпийских играх две золотые медали – в беге на 100 и 200 метров
- 1972 год Мюнхен в беге на 1500 м олимпийской чемпионкой стала Людмила Брагина
- 1976 год Монреаль олимпийской чемпионкой в беге на 800 и 1500 метров стала Татьяна Казанкина.1980 год Москва дистанция 1500 метров принесла ей еще одну олимпийскую медаль.



- 1980 год Москва Людмила Кондратьева – чемпионка в беге на 100 метров.
- 1980 год Москва двукратным олимпийским чемпионом в беге на 400 метров и в эстафетном беге 4x400 метров стал Виктор Маркин .
- 1980 год Москва Вера Комисова выиграла бег на 100 метров с/б
- 1988 год Сеул двукратной чемпионкой олимпийских игр стала Ольга Брызгина на дистанциях 400 метров, в эстафете 4x400 метров



- 1992 год Барселона победу в марафоне одержала Валентина Егорова
- 1992 год Барселона олимпийской чемпионкой в беге на 3000 метров стала Елена Романова
- 1996 год Атланта, бег 800м и 1500 метров чемпионкой на этих дистанциях стала Светлана Мастеркова
- 2000 год Сидней Ирина Привалова в беге на 400 метров с барьерами стала Олимпийской чемпионкой.
- 2004 год в Греции Юрий Борзаковский выиграл бег на 800 метров



Бег - как легкоатлетический вид

Мужчины

- 100 метров
- 200 метров
- 400 метров



Женщины

- 100 метров
- 200 метров
- 400 метров

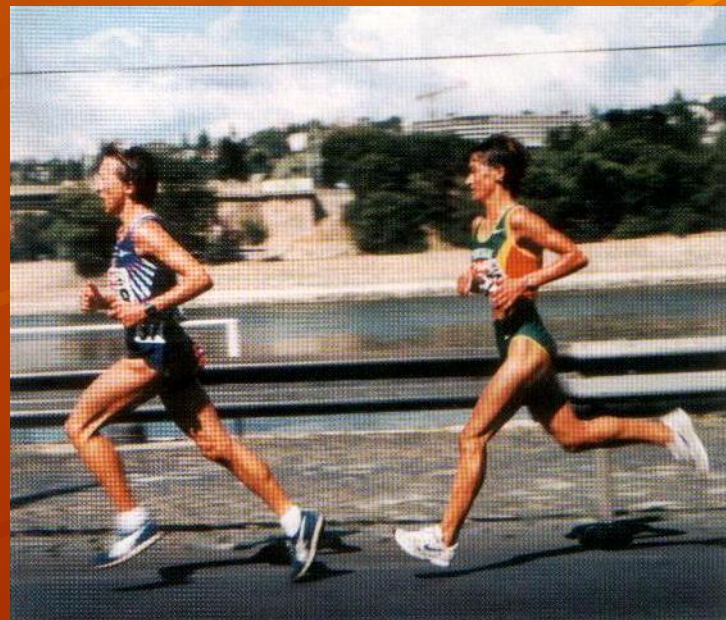
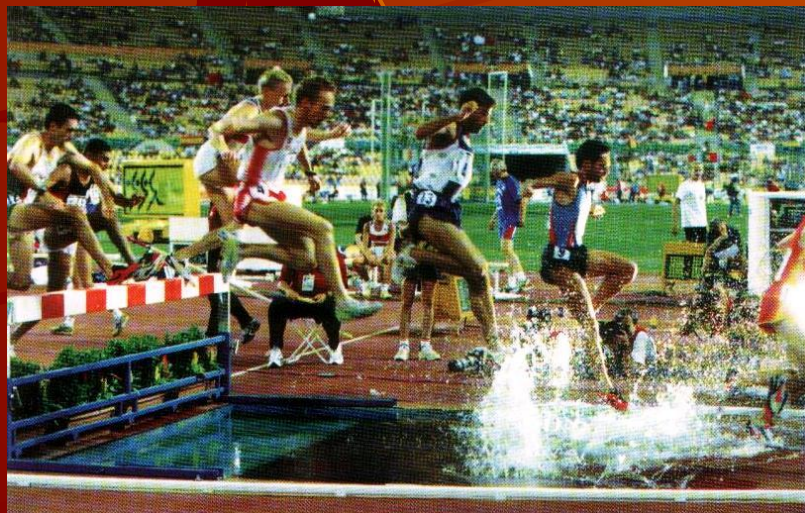


Мужчины

- 800 метров
- 1500 метров
- 3000 м стипль-чез
- 10000 метров
- Марафон

Женщины

- 800 метров
- 1500 метров
- 3000 метров
- 10000 метров
- Марафон



Мужчины

- 110 метров с/б
- 400 метров с/б



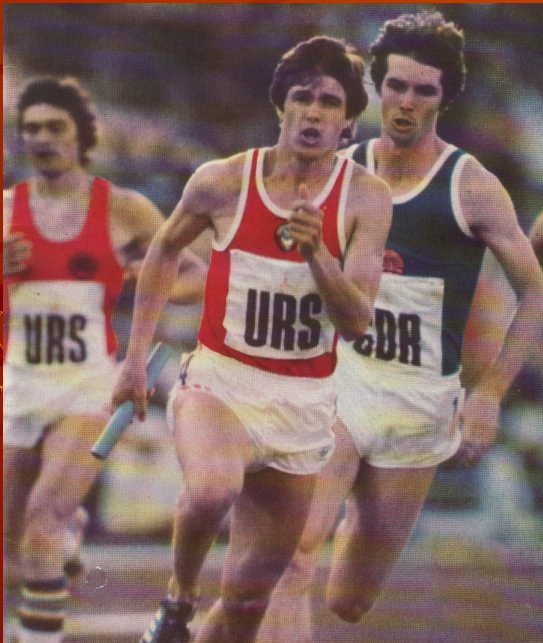
Женщины

- 100 метров с/б
- 400 метров с/б



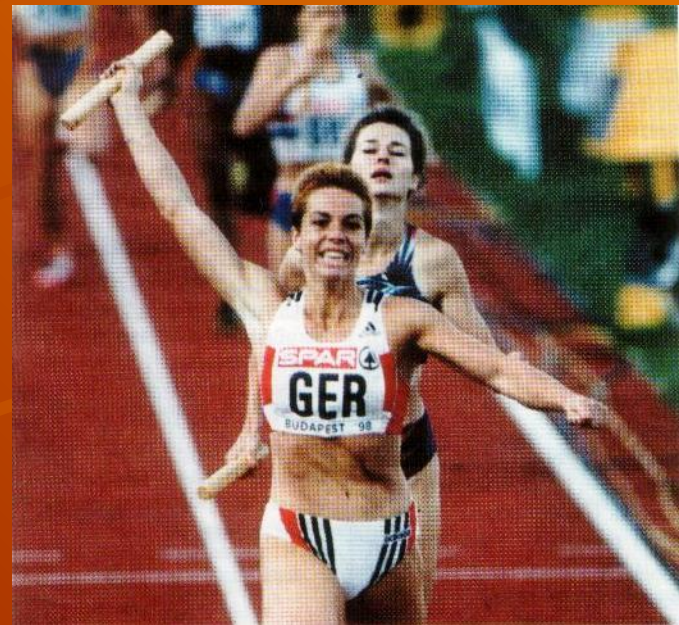
Мужчины

- Эстафета 4x100 метров
- Эстафета 4x400 метров



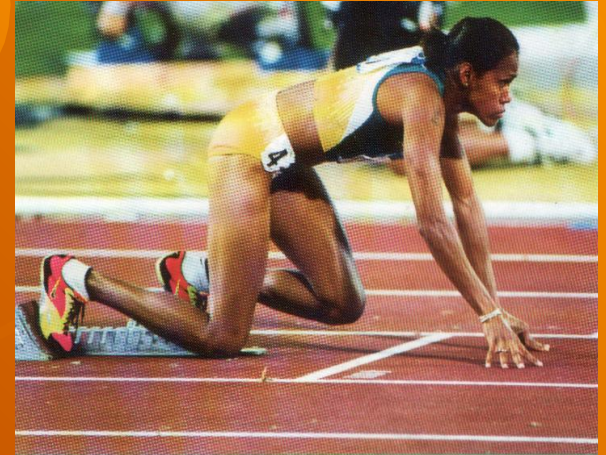
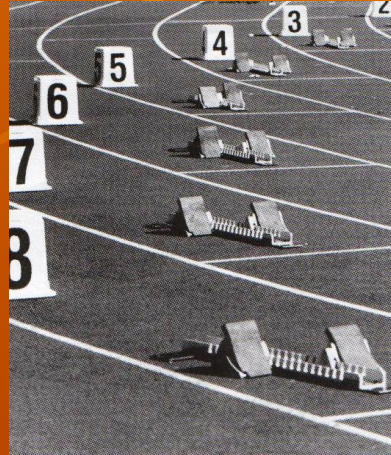
Женщины

- Эстафета 4x100 метров
- Эстафета 4x400 метров



Виды старта

- Низкий старт



- Высокий старт

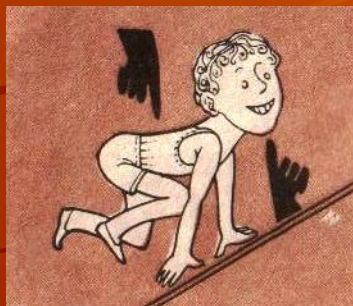


Команда «На старт»

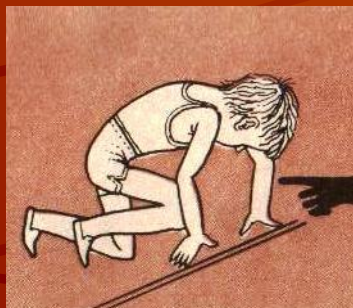


- Встаньте перед стартовыми колодками, присядьте на корточки и упритесь сначала одной ногой, а потом другой ногой в колодки.
- Расставив руки на ширине плеч, обопритесь ими о грунт перед стартовой линией.
- Руки расположены отвесно, выпрямлены.
- Тяжесть тела равномерно распределена на кисти рук и колени.
- Спина слегка согнута.
- Голова опущена, взгляд направлен на стартовую линию.
- Заняв правильное положение, неподвижно и сосредоточенно ожидайте команды «Внимание!»

Ошибки допускаемые при команде «На старт!»



1



2



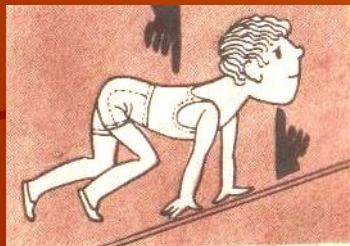
3

Команда «Внимание!»



- Колено находящейся сзади ноги отрывается от грунта. В результате этого таз приподнимается – не слишком медленно, но и не слишком резко.
- Исходное положение правильно, если коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол. В этом случае таз чаще всего расположен несколько выше плеч, спина слегка приподнята.
- Тяжесть тела распределяется теперь равномерно на четыре опоры – ноги и руки. Изменение нагрузки особенно чувствительно в кистях рук.
- Голова опущена, как при команде «На старт!»
- Сосредоточенно ожидайте команды «Марш!», чтобы молниеносно, в полную силу начать бег.

Ошибки допускаемые при команде «Внимание!»



1



3

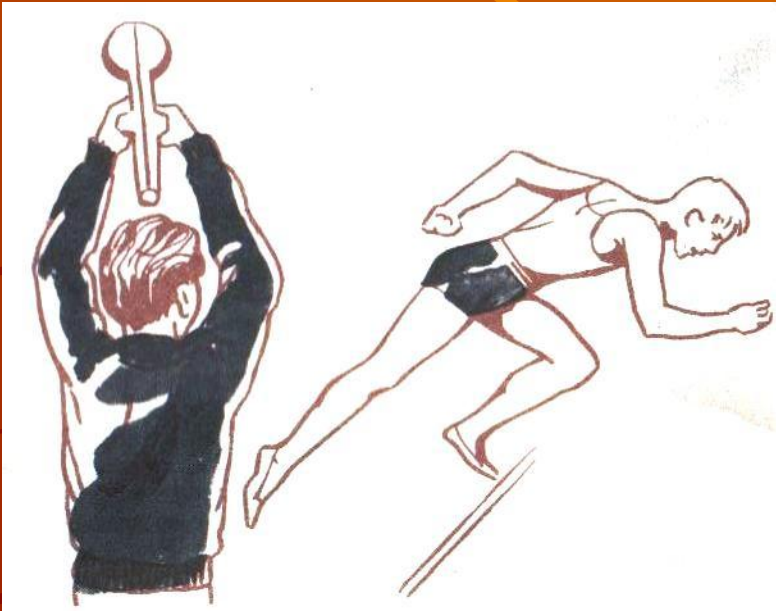


2



4

Команда «Марш!»



- При старте постарайтесь вложить всю силу в первое движение. Бег начинается с первого же вашего порыва, а не только непосредственно с первого шага!
- Тело молниеносно выпрямляется вверх - вперед.
- Находящаяся сзади нога, которая делает первый шаг, должна кратчайшим путем коснуться грунта, чтобы еще больше ускорить движение тела.
- Кисти слегка отталкиваются от грунта. Руками можно попеременно производить короткие и быстрые движения.
- Взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку.
- Наклон тела уменьшается только через 6 – 8 шагов.



Ошибки допускаемые при команде «Марш!»



3



1

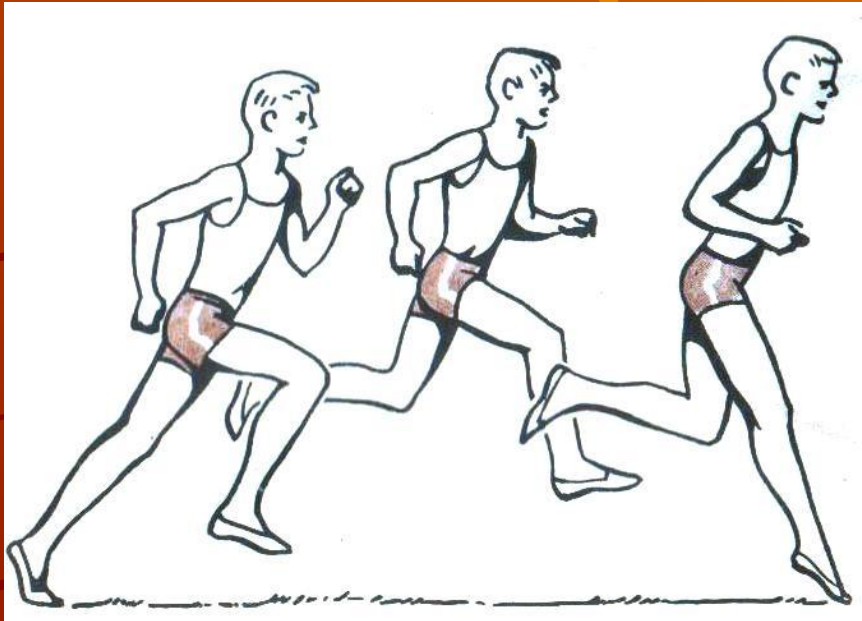


2



4

Бег по дистанции



- Касайтесь грунта только носками. Бегите так, словно земля под вами раскалена!
- Перемещайте ступни по одной линии.
- Делайте широкие и быстрые шаги.
- Руки должны двигаться ритмично по направлению бега (не наискось и не поперек тела). Они все время согнуты в локтях под одним и тем же углом.
- Не сжимайте руки в кулаки.
- Наклоните тело слегка вперед, но не сгибайтесь в поясе.
- Не стискивайте зубы, не напрягайте рот



Ошибки допускаемые при Беге по дистанции



3



1

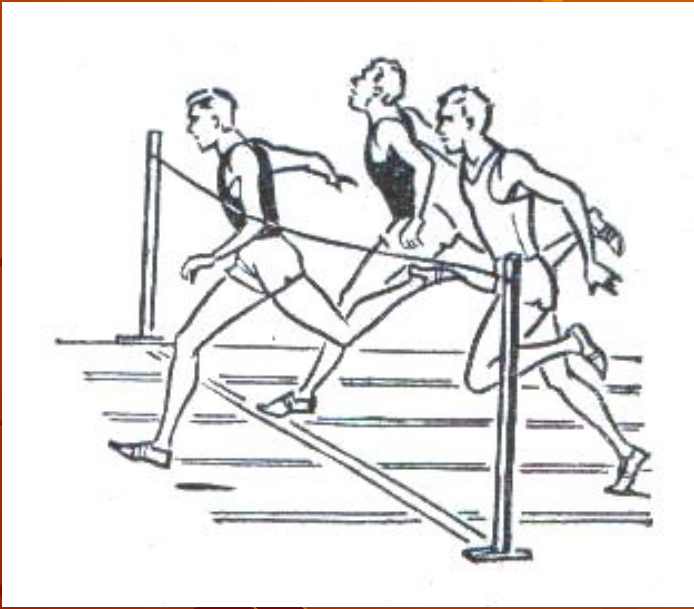


2



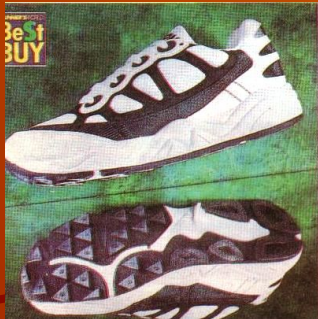
4

Финиширование



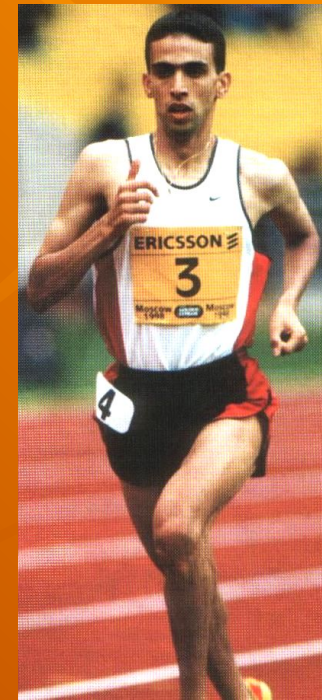
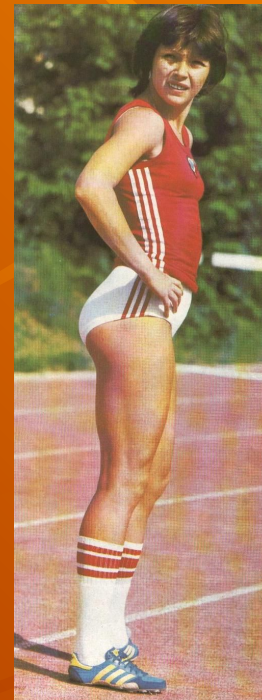
- Набранная на старте скорость не снижается до конца дистанции
- Дистанция заканчивается финишной чертой или как делали раньше ленточкой
- После финиша скорость бега нужно снижать постепенно
- В связи с развитием технических средств финиширование спортсменов фиксируется с помощью фото и видеотехники - фотофиниш

Одежда и обувь



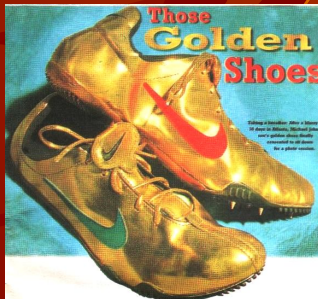
Обувь для тренировок -

кроссовки. Обувь должна быть удобной, подходить по размеру, чистой, аккуратно зашнурованной. Кроссовки необходимо просушивать после занятия .



Обувь для соревнований -

шиповки. Соблюдать технику безопасности при транспортировке, тщательно проверять до и после соревнований.



Форма для выступления на соревнованиях – « короткая форма ».

Форма должна быть удобной не стесняющей движений, чистой и аккуратной.

Каждому спортсмену на соревнованиях выдают номер участника, который прикрепляется к спортивной одежде