**Дистанційний курс «Легка атлетика»**

                                  Зміст

I   Назва курсу

II  Мета та завдання навчального курсу

III  Учасники

ІV  Методичні рекомендаціі до опанування курсу «Легка        атлетика»

     5.1 методичні рекомендації до опанування лекційного

             матеріалу

     5.2.методичні рекомендації практичної підготовки

VI  Зміст дистанційного курсу

   **Тема 1.  Історія розвитку легкої атлетики**

         6.1.1.    Теоретичний матеріал

         6.1.2.    Практичні завдання

   .  **Тема2.     Легка атлетика в Стародавній Греції**

        6.2.1.     Теоретичний матеріал

       6.2.2.       Практичні завдання

      **Тема 3.  Правила техніки безпеки під час занять легкою**

**атлетикою**

        6.3.1.     Теоретичний матеріал

         6.3.2.    Самостійна робота

       **Тема 4.  Легкоатлетичний біг. Фінішування.**

      6.4.1.     Теоретичний матеріал

      6.4.2.     Практичні завдання

      **Тема 5.  Стрибки**

       6.5.1.      Теоретичний матеріал

        6.5.2.     Практичні завдання

      **Тема 6.  Естафетний біг**

      6.6.1.      Теоретичний матеріал

      6.6.2.      Практичні завдання

      **Тема 7.  Спортивна ходьба**

      6.7.1.     Теоретичний матеріал

      6.7.2.    Практичні завдання

      **Тема 8.  Скакалка - твій друг**

        6.8.1.  Теоретичний матеріал

        6.8.2.  Практичні завдання

 VI  Самоконтроль знань

VII   Глосарій Історія видів спорту

        8.1. Олімпійські види спорту

         8.2. Неолімпійські види спорту

        8.3. Національні види спорту

IX  Презентація до лекції

**Назва курсу**  **Дистанційний курс «Легка атлетика»**

 **Мета та завдання навчального курсу**

**Мета** : залучити учнів до цінностей фізичної, духовної і моральної культури, збагачувати їх знаннями фактів з фізкультурного і спортивного минулого. Виховувати почуття патріотизму. Сприяти розвитку фізичних якостей.

 **Завдання** висвітити у наукових позиціях історію легкої  атлетики, її складові, удосконалити правила техніки безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ,сприяти формуванню в учнів  розширенню кругозору,залучати  до занять спортом через індивідуальні заняття фізичними вправами

 **Учасники**      учні 5 класів ЗНЗ

 **Методичні рекомендації до опанування курсу «Легка атлетика»**

**Методичні рекомендації до опанування теоретичного матеріалу:**

перше правило учня: необхідно бути максимально уважним читаючи теоретичний матеріал. Ознайомся з основними питаннями які я висвітлила. Під час опрацювання теоретичних лекцій, конспектуй прочитане, тим самим розвивай  образне мислення, уяву.  Записуй свої думки, роби коротку анотацію прочитаному. Користуйся додатковими джерелами інформації.

 **Методичні рекомендації практичної підготовки :**

Пам’ятай!  Індивідуальні заняття  фізичними вправами  на дистанційному курсі  – це форма організації навчального процесу, яка передбачає виконання тренувальних( практичних) вправ учнем під методичним керівництвом вчителя, але без його безпосередньої участі. Тому: налаштуйся на робочий лад, зроби якісно розминку, дотримуйся правил техніки безпеки, перед  кожним практичним завданням вимірюй ЧСС, контролюй своє самопочуття.

 **Зміст дистанційного курсу**

 **Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики**

Т.  Легка атлетика один із найстаріших видів спорту. В основу легкоатлетичних вправ покладені природні рухи людини – ходьба,біг, стрибки, метання. Історія легкої атлетики сягає в глибоку данину. Перші відомості про легкоатлетичні змагання датуються 776р. до н.е. Вони зустрічаються в історичних нотатках про Олімпійські ігри Стародавньої Греції.

 Легка атлетика – важка боротьба, яка потребує від спортсменів повної віддачі сил, боротьба за метри, хвилини, секунди. Мовою стародавніх греків ( «атлетикос»)  значить  «боротьба». У часи стародавніх греків була одна-єдина атлетика, яка включала біг, стрибки, підняття ваги і боротьбу. На сьогоднішній день атлетику умовно розділяють на важку й легку. Важка атлетика – це вправи зі штангою. А що ж таке легка атлетика? До неї входять біг на різні дистанції, біг «гладкий» і бар’єрний, естафетний і марафонський, спортивна ходьба, стрибки у висоту й довжину, метання диска, молота, штовхання ядра, десятиборство.

Наші легкоатлети зробили вагомий внесок  у розвиток Олімпійського спорту, які прославляли нашу країну на Чемпіонатах світу та Олімпійських іграх. Ось їхні імена: Валерій Борзов ( біг100 і 200м), Сергій Бубка ( стрибок з жердиною), Інесса Кравець ( потрійний стрибок), Юрій Сєдих( метання молота),  наш земляк Володимир Данильченко ( стрибок з розбігу).

 П.З.

Знайди, користуючись Інтернет – ресурсами,  інформацію про результати виступу спортсменів,  про яких  ти прочитав в теоретичному блоці.

-         Які ще тобі відомі рекордсмени України?

 **Тема 2. Легка атлетика в Стародавній Греції**

Т. У Стародавній Греції фізичному розвитку, загартовуванню та особистій гігієні надавали особливого значення. Греки, вважали, що людина, яка не вміє писати та плавати, є «тілесною й розумовою калікою». Вони стверджували, що «без здорового тіла не може бути мови про розум людини». Тому греки дуже серйозно ставилися до фізичного виховання починаючи з дитячого віку. Для цього в кожному місті існували «гімназії» - закриті споруди, де учні виконували різноманітні фізичні вправи, та «стадії» - довгі й вузькі легкоатлетичні стадіони, на яких займалися ходьбою, бігом, метанням. Довжина доріжки таких стадіонів дорівнювала 192,27м.

Від дня народження дитини батьки дбали про її здоров’я  та фізичний розвиток, поєднуючи загартовування з фізичними вправами та іграми. Коли хлопчикам виповнювалося 7 років, їх віддавали у приватні школи трьох видів, які вони відвідували по черзі. У школі граматики діти навчалися писати, у музичній – співати та грати на музичних інструментах, а в гімнастичній – правильно і швидко бігати, стрибати, плавати, метати, вчилися боротися та багато іншому.

  П.З.

- Чому легку атлетику називають королевою спорту?

- Який рік вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції?

- Яку довжину мала бігова доріжка стадіону в Олімпії?

 Відеофрагмент: <https://youtu.be/CCwfnZU7YQ8>

 **Тема 3. Правила техніки безпеки під час занять легкою**

**атлетикою**

Т.На початку занять обов’язково зробити розминку. Це допоможе запобігти травмам та краще засвоїти вправи.

Під час бігу на короткі дистанції бігти тільки по своїй доріжці. На фініші не робити різких зупинок. Після бігу перейти на швидку ходьбу , сповільнити дихання і тільки потім зупинятися.

Ніколи не стрибати на нерівному, пухкому чи слизькому грунті.  Перед початком стрибків потрібно розпушити  пісок у стрибковій ямі. Не приземлятися на руки. Приземлення має бути м’яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням. Починати розбіг тільки тоді, коли попередній стрибун залишив місце  приземлення.

Пам’ятай , про небезпеку – виходити із стрибкової ями тільки вперед; метати тільки в тому напрямку, який вказав учитель, виконувати біг лише по своїй біговій доріжці.

 П.З.

 Виконати вправи на релаксацію

Піднімання ніг і тулуба:

-         Із  в.п. лежачи на спині торкнутися руками носків ніг, здійснюючи рухи ногами. Вправа виконується серіями в середньому темпі (10-15 разів);

-         «Велосипед»- із в.п. лежачи на спині, руки в упорі на поясі виконати бігові рухи ногами. Вправа виконується  серіями у заданому темпі( 10-15 разів).

 **Тема 4. Легкоатлетичний біг. Фінішування.**

Т.Біг є природним способом пересування людини в просторі. Це найпоширеніший вид фізичних вправ, які входять до багатьох видів спорту( баскетболу, футболу…)

Під час бігу задіяні майже всі м’язи тіла, що сприяє посиленню обміну речовин, роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. До основних елементів  техніки бігу належать: старт, стартовий розбіг, бігом на дистанції, фінішування.

Фінішування – закінчення бігу – включає в себе заключне зусилля для збереження максимальної швидкості бігу в кінці дистанції. Коли під час забігу йде гостра боротьба, то необхідно виконати кидок, який дозволить перетнути грудьми площину фінішу. Кидок виконується двома способами: грудьми і плечем.

Наближаючись до фінішу, бігун (за 1м до стрічки) різко нахиляється грудьми вперед у момент, коли нога  знаходиться на доріжці. У другому способі бігун одночасно з різким нахилом тулуба повертає плече вперед, намагаючись торкнутися ним стрічки.

 П.З.

Спеціальні бігові вправи:

-         Виконати біг із прискореннями на відрізках до 40-60 м. Слідкувати за поступовим збільшенням швидкості бігу.

-         Біг з високим підніманням стегна. На першому  етапі вправа виконується на місці, потім – із великим просуванням уперед. Слідкувати, щоб плечі не відхилялися назад, а стегно піднімалося до горизонтального положення.

-         В.п. стоячи піднятися на передню частину ступні й опуститися на п’ятки, руки в положенні, як під час бігу, тулуб прямий.

 Вправи на відновлення ритмічного дихання:

        -1-2- руки вгору, вдих через ніс; 3-4 нахил уперед-униз, руки вниз,

          повільний видих.

 Відеофрагмент :[https://youtu.be/2UF1HKhmXyg](https://youtu.be/2UF1HKhmXyg%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/2UF1HKhmXyg%22%20%5Ct%20%22_blank)

                                     <https://youtu.be/UA5BQEEWpaQ>

                                   [https://youtu.be/dMOSPpJ0jm8](https://spodina.jimdofree.com/%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81/%20https%3A/youtu.be/dMOSPpJ0jm8)

 **Тема 5. Стрибки**

Т.Стрибок – це природній спосіб долання перешкод, який характеризується максимальним короткочасним нервово – м’язовим зусиллям. Стрибкові вправи  сприяють зміцненню м’язів ніг, розвивають такі  здібності організму, як силу, швидкість, гнучкість. Легкоатлетичні стрибки – у висоту, у довжину, потрійний стрибок, стрибок із жердиною.

Стрибок способом «зігнувши ноги» -  після відштовхування  третину довжини стрибка  стрибун перебуває в положенні «у кроці», потім піднімає поштовхову ногу до рівня махової і піднімає коліна зігнутих ніг до грудей, рухаючи руками вперед-угору.

Стрибок у висоту способом  «переступання» -розбіг  становить 5-9 бігових кроків і виконується по прямій лінії під кутом до планки з боку махової ноги. Відштовхування виконується дальньою від планки ногою на відстані 60-85 см від планки. Махова нога, дещо зігнута в колінному суглобі, виноситься вперед паралельно планці. Над планкою махова нога розгинається , а поштовхові – вільно опускається вниз, тулуб утримується вертикально відносно планки. Поштовхова нога, зігнута в колінному суглобі, піднімається до планки, махова опускається за планку з поворотом ступні усередину, тулуб повертається до планки.

 Приземлення здійснюється на махову ногу, руки рухаються різнойменно, а при віддаленні від планки піднімаються вгору.

 П.З.

Опанувати правильний ритм розбігу, злагоджене виконання розбігу з відштовхуванням:

    - стрибки «в кроці» з 2-х, 3-х, 4-х кроків;

    - розбіг із 6-8 бігових кроків із відштовхуванням;

   - стрибки у довжину  з 3-5  кроків розбігу із поступовим

      підвищенням швидкості.

Відеофрагмент  <https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&feature=youtu.be>

                                   <https://www.youtube.com/watch?v=qh243vGPuug&feature=youtu.be>

 **Тема 6. Естафетний біг**

Т.Естафетний біг – один з найцікавіших видів Л/А. З’явився він в програмах спортивних змагань вже в кінці ХIХ ст. Естафети 4х100м і 4х400м входили до програма Олімпійських ігор із 1912р. Успіх естафетного бігу залежить від багатьох причин, але одна з головних – вміння передавати і приймати естафетну паличку на високій швидкості в обмеженій зоні передачі. Техніка бігу, як у звичайного бігу по прямій чи віражу.

 П.З.

**Спеціально-підготовчі вправи для естафетного бігу:**

**- В. п. - упор в стіну. Біг із максимальною частотою;**

  - В. п. -  ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Швидкі рухи руками, біг;

 -  В.п. - стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Біг на місці з мак.частотою;

   -  біг із мак. частотою по відмітках (із низького, високого старту);

   - біг з максимальною частотою через набивні м'ячі;

     - дріботливий біг;

Виконати різновиди бігу:

-         повільний біг (до 30м);

-         -біг з високим підніманням колін (2х25м);

-         біг із закиданням гомілки назад (2х25м);

-         біг із винесенням прямих ніг уперед (2х25м);

 Дихальні вправи на розслаблення в русі:

      -1-2-руки вгору, вдих через ніс;

       -3-4- нахил уперед-униз, руки вниз, видих.

 Відеофрагмент <https://youtu.be/UHtcTOV-wMA>

 **Тема 7. Спортивна ходьба**

Т. Ходьба-вид активного пересування за рахунок роботи задіяного в ній рухового апарату, здійснюється за допомогою відштовхування від грунту.

Як фізична вправа ходьба має велике оздоровче значення. Під час тривалої ходьби активно працює велика кількість м’язів, у результаті чого посилюється діяльність серцево-судинної системи,що  позитивно впливає на роботу всіх органів і систем організму.

Техніка спортивної ходьби характеризується чергуванням напруження й розслаблення м’язів. Після енергійного відштовхування махова нога вільно виноситься вперед, вага тіла переноситься на опорну ногу, плечовий пояс розслаблений, руки працюють енергійно. Голова і тіло під час такої ходьби – у невимушеному природному положенні. Уміння ходити вільно, без зайвої напруги, оптимально поєднуючи довжину й частоту кроків, - найважливіша умова досконалої техніки спортивної ходьби.

  П.З.

  Виконати різновиди ходьби:

-         на носках із прямими ногами

з різним положенням рук( на поясі, до плечей, на голові, за головою, за спиною, у сторони)( до 25м);

-         перенесення маси тіла з однієї ноги на другу при розслаблених мязах суглобів стегна(10-15 разів);

-         Ходьба довгими кроками по прямій лінії зі змахами прямих рук( 2х20м);

-         Дріботлива спортивна ходьба і ходьба широкими кроками поперемінно( 2х30м);

 Відеофрагмент:  <https://youtu.be/rhNN9t1uLJI>

                                      <https://youtu.be/MQpWus-cyyA>

**Тема 8. Скакалка – твій друг**

Т.Скакалка – допоможе підвищити координацію рухів, тренуватиме швидкісно - силові якості, покращить витривалість.

Спочатку навчись стрибати на носках м’яко без напруження різноманітними способами: обертаючи скакалку вперед, назад, схресно, на двох ногах, переступаючи по черзі, змінюючи положення ніг.  Стрибай сам, удвох.

Щоб покращити швидкісні якості:

-         Підрахуй кількість стрибків за 10с;

-         Намагайся виконувати стрибки щоденно2-3рази по 10с, збільшити кількість перескоків за той самий час;

Щоб покращити витривалість, спробуй збільшувати кількість стрибків з 10-20 …

Якщо стало важко,втомився – походи, відпочинь до нормалізації дихання і виконай ще раз.

 П.З.

Виконай вправи зі скакалкою:

-         В.п. о.с.

Обертаючи скакалку вперед, стрибки на двох ногах:

4 - із просуванням уперед, 4 – із просуванням назад. Після 30-40 стрибків перейти на ходьбу( 2-3 рази);

-         біг з високим підніманням колін( 2х25м);

-         біг із винесенням прямих ніг уперед( 2х25м);

-         біг перекатом із п’ятки на носок( 2х25м);

-         біг із обертами рук уперед та назад, із махами вгору і вниз( 2х25м);

Дихальні вправи на розслаблення в русі:

-         1-2-руки вгору, вдих через ніс; 3-4- нахил уперед - униз, руки вниз, видих.

  Відеофрагмент: <https://youtu.be/Qi982y6JtPE>