**УРОК № 1** Теория по физической культуре

**Физическая культура** - это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

**Физическая культура** - Является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества.

Наша школа перешла на выставление оценок по триместрам

1-й триместр с 01.09.15 по 13.11.15

2-й триместр с 23.11.15 по 19.02.16

3-й триместр с 29.03.16 по 27.05.16

По предмету физическая культура

В 1-й триместр входит:

1. Легкая атлетика
2. Спортивная игра (волейбол или баскетбол)
3. Гимнастика

Во 2-й триместр:

1. Гимнастика
2. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

В 3-й триместр:

1. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)
2. Легкая атлетика

Итак, **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** - королева спорта! В нее входит: ходьба, бег, прыжки, метание

«Королевой спорта» принято называть легкую атлетику — древнейший из всех видов спорта. Состязания в беге, прыжках и метаниях проводились еще в Древнем Египте и Ассирии, о чем свидетельствуют многие археологические находки.

Согласно одной из древнегреческих легенд, первые состязания были Организованы Гераклом в честь победы над царем Авгием, и проводились они в беге между четырьмя братьями.

По преданию Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней. Эта дистанция стала длиной стадиона и называлась **стадией** (192,27 м).

Началом становления и развития легкоатлетических упражнений можно считать Олимпийские игры Древней Греции, которые были проведены в 776 г. до нашей эры. Такие праздники проводились через каждые четыре года. На I Играх атлеты состязались только в беге на дистанцию в один стадий.

Позже С 724 г. до н. э. был включен бег в две стадии (туда и обратно) **диаулос**.

с 720 г. до н. э. — бег на 24 стадии, бег на выносливость – **долиходромос.**

В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в **пентатлоне** (пятиборье),

а позже в **лампадериомасе** – эстафетном беге, участники которого передавали друг другу горящий факел.

Потом в программу Игр были включены состязания по прыжкам и метаниям и значительно позже — другие виды спорта.

Сейчас легкая атлетика — самый распространенный вид спорта;

В той или иной мере, к ней приобщены все, поскольку бег и ходьба — наши естественные, жизненно необходимые движения. В детстве все бегают наперегонки, играя в различные «догонялки». Бегают и прыгают на школьных уроках физкультуры. Не умея быстро бегать, нельзя, к примеру, рассчитывать на успех в футболе, или хоккее. Чтобы завладеть мячом или шайбой и прорваться затем к воротам соперников, прежде всего, нужно их обогнать. Поэтому необходима тренировка в спринте. А бег на длинные дистанции, воспитывающий выносливость, включается в тренировку боксеров, велосипедистов и гребцов, конькобежцев и лыжников и др.

Гимнасты занимаются различными прыжками, любители различных спортивных игр тренируются в метаниях и т. д. Словом, каждый спортсмен независимо от специализации занимается легкой атлетикой.

У нее же преимущество и в общедоступности. Одними видами спорта можно заниматься только летом, другими — зимой, для третьих постоянно нужны закрытые залы. Легкая атлетика доступна в любое время года — на стадионах или в залах, на шоссе и даже в лесу.

**Рассмотрим группы видов легкой атлетики.**

**Спортивная ходьба** — [олимпийская](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) [легкоатлетическая](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) дисциплина, в которой, в отличие от [беговых видов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%28%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29), должен быть постоянный контакт ноги с землёй.

**Бег -** один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

БЕГ делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

**Гладкий бег**– это бег по дорожке стадиона или по ровной площадке.

***Спринтерский бег*** - Бег на короткие (**спринтерские**) дистанции (30—60— 100—200—400 м) проводится по отдельным дорожкам (шириной 1,25 м)

Спринтерский бегделится на 4 фазы:

**Старт** – положение спорт­смена перед бегом; в беге на короткие дистанции – низкий старт, на средние и длинные дистанции – высокий старт.

***Стартовый разгон*** – достижение спортсменом максимальной скорости бега.

**Бег по дистанции** – сохранение достигнутой скорости на всем протяжении бега.

**Финиширование** – это бег на последних метрах дистанции и так называемый «бросок на ленточку».

***Бег на выносливость:***

**Выносливость** - способность выполнять определённые целевые задачи достаточно длительное время

средние дистанции: 800 , 1000 (КУ), 1500

длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000

Барьерный бег - совокупность [легкоатлетических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры. Не путать с [бегом с препятствиями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_3000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2_%D1%81_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8).

**Бег на 3000 метров с препятствиями**, или **стипль-чез -** Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой. Требует от спортсменов выносливости

**Эстафетный бег** - командный вид в котором участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей [эстафетной палочки](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1)

Дистанции: 4х100м; 4х200м

Передача эстафетной палочки - В эстафетном беге существуют разные способы передачи эстафетной палочки. Если говорить точнее, то применяют два способа, а именно:

1. Способ передачи эстафетной палочки– «снизу».
2. Способ передачи эстафетной палочки– «сверху».

**Кроссовый бег** – бег по пересеченной местности, Всегда проводится в лесной или парковой зоне.

Дистанции: 4, 8, 12 км (для школьников 1 км)

**Легкоатлетические**[**многоборья**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F) — совокупность [легкоатлетических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета.

для школьников "Троеборье" :

1. спринтерский бег (30, 60 м);
2. прыжок в длину (с места или с разбега);
3. метание малого мяча на дальность.

**ПРЫЖКИ**

ПРЫЖКИ делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

 К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Как целостное действие прыжок можно разделить на составные части (фазы):

**- разбег и подготовка к отталкиванию** — это действие, совершаемое от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;

**- отталкивание** — это действие, совершаемое с момента постановки толчковой ноги на опору до момента отрыва ее от места отталкивания;

**- полет** — это действие, совершаемое с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления;

**- приземление** — это действие, совершаемое с момента соприкосновения с землей до полной остановки движения тела.

**МЕТАНИЕ**

**Метание** - дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда на дальность.

Различают три вида метания:

1. Метание малого мяча, гранаты, копья. Эти снаряды отличаются легкостью. Их бросают из-за головы после стремительного разбега.
2. Метание различных дисков (основная отличительная черта снаряда - вес). Диски перед броском разгоняют за счет вращения корпуса спортсмена. Всевозможные ядра. Ядро не «метают», а «толкают».
3. Ядро – самый тяжелый снаряд, поэтому перед тем как его толкнуть, спортсмену нужно совершить «скачок» (буквально, подскочить и в высшей точке вытолкнуть ядро от плеча).

**Фазы метания малого мяча:**

Техника метания мяча состоит из 4 основные фаз:

1. ***Держание снаряда*** (мяча, гранаты) **-** Правильное держание снаряда обеспечивает необходимые условия для точного приложения усилий в финальном движении.
2. ***Разбег -*** во время которого происходит увеличение скорости метателя со снарядом
3. ***Финальное усилие (замах и бросок)-*** когда метатель ускоряет движение руки со снарядом до начальной скорости вылета

Финальное усилие — это продолжение предыдущих движений, и поэтому очень важно, чтобы переход от разбега к заключительной фазе броска был максимально скоординированным.

1. ***Сохранение равновесия и торможение* -**  Метатель, чтобы не переступить линию метания, ограниченную разметкой, после выпуска снаряда гасит инерцию движения тела , за счёт этого происходит торможение метателя и удерживается равновесие.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

***1. Общие требования охраны труда***

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:– травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; – травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

 – выполнение упражнений без разминки.

 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

***2. Требования охраны труда перед началом занятий***

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания.

 2.4. Провести разминку.

***3. Требования охраны труда во время занятий***

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять со стороны метающей руки, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

***4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях***

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь по- страдавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.