Урок №7

для 7 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання: 1.Ознайомити зі шкідливим впливом токсичних речовин на здоров’я підлітків.

2.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (багатоборства );

3.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

4.Повторити техніки бігу (низький старт, розбіг )

5. Ознайомити зі стрибком у висоту способом «переступання».

Хід заняття: 1.Ознайомити зі шкідливим впливом токсичних речовин на здоров’я підлітків.

2.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (багатоборства );

<https://www.youtube.com/watch?v=nLJ8x66GhTU>

Розглянемо коротко окремі види десятиборства:

Біг 100 м. ‒ основа багатоборства. Від швидкості

залежать результати у всіх видах програми.

. Стрибки у довжину тісно пов'язані зі спринтом. Основою успіху в цьому виді є правильно поставлений розбіг і вміння відштовхуватися на великій швидкості.

Штовхання ядра. У цьому виді десятиборства високих результатів добиваються фізично сильні спортсмени, які мають велику власну вагу.

Стрибки у висоту. Техніку стрибка у висоту треба освоювати значно раніше, ніж техніку інших видів.

Біг 400 м. вимагає великої швидкісної витривалості і є дуже важким випробуванням, для десятиборця під час змагань та тренування.

Біг 110 м. з бар'єрами ‒ другий ключовий вид десятиборства. Цьому виду треба приділяти багато уваги. Вправи на гнучкість, спеціальні вправи бар'єриста необхідно виконувати щодня.

Метання диска є технічно складним для десятиборця видом, у якому низькі результати, показані спортсменом при недостатній підготовці його в цьому виді, можуть негативно позначитися на загальних результатах десятиборства.

Стрибки з жердиною є перспективним видом для десятиборця. Для високих, спритних і швидких багатоборців треба більше стрибати через планку, особливо взимку, більше виступати на окремих змаганнях зі стрибків з жердиною.

Метання списа, як правило, відстає у багатьох десятиборців. Цей вид вимагає цілорічної спеціальної підготовки. Треба розвивати рухливість в плечовому суглобі, зміцнювати зв'язки ліктьового суглоба, вивчати техніку метання списа. Хорошим результат у цьому виді має велике значення також з тактичних міркувань. Десятиборець, який вміє добре метатати спис, залишається грізним суперником до кінця змагань.

Біг 1500 м. Найбільша різниця у багатоборців високого класу спостерігається в бігу на 1500 м . Багато десятиборці мають великі резерви в цьому виді, але не використовують їх у змаганнях.

3.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

<https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig>

4.Повторити техніки бігу (низький старт, розбіг, фінішування )

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

5. Ознайомити зі стрибком у висоту способом «переступання».

<https://www.youtube.com/watch?v=6VoRXDPWQBs&t=47s>

<https://www.youtube.com/watch?v=m7osYj9ZAxg> «хвиля»

<https://www.youtube.com/watch?v=G9LThXomI9A>

Домашнє завдання:1.Скільки видів ЛА входять до програми чоловічого та жіночого багатоборства? 2.Як визначають переможця в багатоборстві? 3.Як бігун долає фініш?