Урок № 10

для 7 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання 1.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА та ЗРВ;

2.Повторити техніки бігу (біг по віражу );

3. Ознайомити зі стрибком у висоту способом «перекидний»;

4. Вчити техніку метання малого м’яча (МММ);

Хід заняття:

1.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА та ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

2.Повторити техніки бігу (біг по віражу );

БІГ ПО ВІРАЖУ.

На дистанціях 200 і 400 м і в естафеті спринтерам доводиться бігти по повороту доріжки. Стартові колодки при цьому бігу розташовують із зовнішнього краю доріжки, щоб початкову частину стартового розгону виконати по прямій, дотичній у напрямку до повороту. Під час бігу по повороту тулуб нахиляється вліво для того, щоб зрівноважити дію відцентрової сили. При цьому права рука рухається більше вперед усередину, ліва – назовні, стопи ніг ставляться з невеликим розворотом вліво. При виході з повороту необхідно плавно зменшити нахил тіла, зробити 2-3 вільних кроки, а після виходу на пряму – знову бігти з повною інтенсивністю до фінішу, випрямивши тулуб майже до вертикального положення

3. Ознайомити зі стрибком у висоту способом «перекидний»;

Стрибок у висоту—«перекидний»

<https://www.youtube.com/watch?v=bd11-GBXxOE>

4. Вчити техніку метання малого м’яча (МММ);

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74>

Комплекс ЗРВ і вправи для розвитку рухомості у плечовому та зміцнення зв’язок ліктьового суглобів та техніка метання малого м’яча.

Домашнє завдання: 1.Як розташовують стартові колодки? 2.Як утримується м’яч та граната при метанні?3.Для чого під час бігу нахиляється тулуб?4. Яке положення тулоба приймає метальник перед кидком?5.Як працюють руки на віражі?