Урок №8

для 7 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1.Повторити класифікацію легкоатлетичних вправ (багатоборства );

2.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

3.Повторити техніки бігу (низький старт, розбіг , біг по дистанції);

4. Повторити стрибок у висоту способом «переступання»;

Хід заняття:

1.Повторити класифікацію легкоатлетичних вправ (багатоборства );

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

2.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

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

3.Повторити техніки бігу (низький старт, розбіг , біг по дистанції);

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

4. Повторити стрибок у висоту способом «переступання»; <https://www.youtube.com/watch?v=6VoRXDPWQBs&t=47s>

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

Розбіг у стрибках у висоту способом „переступання” виконується під кутом 30-45° до планки, а відштовхування проводиться дальньою від планки ногою. Місце відштовхування знаходиться на відстані 70-80 см від проекції планки. Після відштовхування стрибун вилітає вгору за рахунок поштовху, маху руками і ногами, утримуючи тулуб у вертикальному положенні. Одночасно з опусканням махової ноги за планку, поштовхова нога дугоподібним рухом з розворотом коліна та носка назовні переноситься через планку. Голова, плечі і тулуб стрибуна нахиляються вперед, що забезпечує більш низький підйом ЗЦМТ над планкою. Опускання рук також допомагає більш ефективному переходу через планку. В момент переходу через планку за рахунок нахилу голови, плечей вперед стрибун піднімає вище таз. Відведення тулуба дещо вбік планки дає можливість краще відійти від планки. Приземлення відбувається на махову, а потім поштовхову ногу

Домашнє завдання:

1.З яких видів ЛА багатоборці змагаються в перший та другий день? 2.Як діє спринтер під час бігу по дистанції та фінішування? 3.Дії стрибуна в момент переходу через планку під час стрибка способом «переступання».