Урок № 17

для 8 класу

Тема: Легка атлетика ,гандбол;

Завдання:

1. Повторити вправи на формування постави;

2. Вчити правила гри в гандбол.

3. Удосконалювати техніку МММ;

4. Закріпити техніку стрибка у висоту способом «переступання»;

5. Вчити передачі і ловіння м\*яча в гандболі

6. Ознайомити з бігом з перешкодами;

Хід заняття:

1. Повторити вправи на формування постави;

<https://www.youtube.com/watch?v=OU_5NYSecSY&list=UUI4_ELek8HTnxjd7qcEh-yA&index=9>

2. Вчити правила гри в гандбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc>

3. Удосконалювати техніку МММ;

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

4. Закріпити техніку стрибка у висоту способом «переступання»;

<https://www.youtube.com/watch?v=uCohnHg5B3s>

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

5. Вчити передачі і ловіння м\*яча в гандболі

<https://www.youtube.com/watch?v=zZ3hNPZhnM0>

6. Ознайомити з бігом з перешкодами;

Біг на 3000 м з перешкодами

Стипль-чез.

Біг з перешкодами проводиться на 3000 м. у чоловіків, 2000 м. у жінок, 1500 м. у юнаків. Початок виникнення цього виду відносять до 1837 г. Його попередниками були кроси з подоланням природних і штучних перешкод. У програму Олімпійських ігор біг з перешкодами був включений в 1900 р. в Парижі і проводився на двох дистанціях ‒ 2500 і 4000 м. Змагання на дистанції 3000 м. були вперше проведені в 1920 р. в Антверпені. З 1991 р. жіночий стипль-чез почали включати в програму міжнародних змагань. У стипль-чезі бігуни на кожному з семи кіл долають перешкоди висотою 91,4 см. на доріжці і одне ‒ перед ямою з водою (всього 35 перешкод). У жінок висота перешкоди ‒ 76,2 см, загальна кількість ‒ 23 перешкоди. Перешкоди являють собою стаціонарні бар`єри з дерева, вага кожного 80-100 кг., щоб бігуни могли відштовхуватися від них. Форма перешкоди ‒ перевернута буква Т в профіль, довжина ‒ 396 см

Це один із найскладніших бігових видів легкої атлетики. Бігуни повинні 35 разів подолати п’ять неперекидних перешкод висотою 91,4 см, з яких одна поставлена перед ямою з водою (розміром 366×366 см, глибина ями біля бар’єра – 76 см). Перешкоди розставлені на відстані 80 м. Їх можна долати бар’єрним кроком, як на дистанції 400 м з бар’єрами, або способом „наступаючи”. Атакується бар’єр з відстані 150-170 см, а за перешкодою нога ставиться на відстані 115-140 см, що обумовлено меншою швидкістю на дистанції 3000 м, ніж на 400 м. Долаючи бар’єр способом „наступаючи”, бігун дещо нахиляє тулуб вперед, зігнуту махову ногу різко посилає вперед-вгору, вперед рухаються також руки, зігнуті в ліктях. Потім махова нога трохи розгинається і пружно згори ставиться на бар’єр, після чого різко згинається для якомога нижчого проходження ЗЦМТ над перешкодою. Минувши вертикаль, спортсмен відштовхується від бар’єра і ставить поштовхову ногу найкоротшим шляхом на ґрунт передньою частиною стопи. Перед перешкодою з ямою бігун за 15-20 м пришвидшує біг. Відштовхнувшись маховою ногою за 140-150 см від бар’єра, поштовхову ногу ставить серединою стопи на бар’єр, не дуже згинаючи її, що дає можливість значно сильніше відштовхнутись. При відштовхуванні нога і тулуб становлять одну пряму. Приземлятися треба на передню частину стопи, випрямленої у коліні ноги, причому стегно махової ноги доцільно подати більше вперед, ніж угору.

Домашнє завдання: 1. Вчити правила гри в гандбол. 2. Вчити передачі і ловіння м\*яча в гандболі .3.Скільки перешкод долає спортсмен?4.На якій відстані розставлені перешкоди?

5.Якими способами долаються перешкоди?