Дата: 11.04.2022

Клас: 9А

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: Розминочний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи. Біг на відстань 15-20 м (вихід із старту, прискорення). Стрибки у висоту з розбігу способом "переступання". Вправи загальної фізпідготовки.

Про матеріал:

Рекомендації щодо дотримання техніки безпеки при самостійном виконуванні фізичних вправ в домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

ТРЕНУВАННЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ для забігу на короткі дистанції (увага приділяється м‘язам ніг):

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

Низький старт. Біг на 30 м.

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

Домашнє завдання:

Повторити Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»

Стрибки у висоту з розбігу характеризується короткочасними м'язовими зусиллями вибухового характеру. Стрибки у висоту складаються з чотирьох фаз: розбігу, відштовхування, переходу через планку і приземлення.

Стрибок способом «переступання» не потребує спеціального обладнання і є найбільш доступним. Розбіг при стрибку у висоту способом «переступання» складає 5-9 бігових кроків і виконується по прямій лінії під кутом до планки з боку махової ноги. Відштовхування виконується дальньою від планки ногою на відстані 60-85 см. від планки. Махова нога, дещо зігнута в колінному суглобі, виноситься вперед паралельно планці.

Над планкою махова нога розгинається, а поштовхова вільно опускається вниз, тулуб утримується вертикально відносно планки.

Поштовхова нога, зігнута в колінному суглобі, піднімається до планки, махова опускається за планку з поворотом ступі усередину, тулуб повертається до планки.

Приземлення здійснюється на махову ногу, руки рухаються різнойменно, а при віддалені від планки піднімаються вгору.