Урок фізичної культури 7 клас 15.05.2020р.

Урок фізичної культури 7 клас (за допомогою технологій д. н.)

15.05.2020 р. Час: 14.50

**Тема: Модуль «Легка атлетика»**

 Завдання уроку:

 1. Легка атлетика королева спорту

 2. Спеціальні бігові вправи

 3. Метання малого м’яча на дальність

 Матеріали для опрацювання:

1. **Легка атлетика королева спорту**

<https://www.facebook.com/100005385337626/videos/1268030853386414/UzpfSTEwMDAzNTIwNzUzMDY1MToyNTcwMjEzOTIxNDgxMTA/?id=100035207530651>

**Зайти за посиланням, переглянути презентацію**

1. **Спеціальні бігові вправи**

<https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ&fbclid=IwAR3qVFNR1IQVkvWsPVbVnLeDF6Aa7AIdjMwdC4Jujg0XiLBoEC1EDG2Bg10>

1. **Метання малого м’яча на дальність**

 **Техніка метання малого м’яча на дальність з розбігу**

Легкоатлети метають різні снаряди: **спис, диск, молот**.

Ознайомлення з цим видом легкоатлетичних вправ варто розпочинати з **метання малого м’яча способом «із-за спини через плече»**.

Стань обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на повній ступні, а права на крок позаду на носку.(Якщо ти метаєш лівою рукою, то навпаки).Руку з м’ячем, зігнуту у лікті, тримай попереду на рівні голови. З цього положення ту ногу, що позаду, опусти на всю ступню і зігни в коліні (носок поверни). Руку з м’ячем  відведи назад, тулуб поверни та нахили. Другу руку, без напруження, направ у ціль. Відчуй себе «Натягнутим луком», швидко випрямляйся і повертай тулуб в напрямі метання. Водночас рукою з м’ячем роби хльосткий кидок над плечем уперед і вгору. М’яч спрямовуй під кутом 450. Щоб зберегти рівновагу зроби стрибок вперед з однієї ноги на другу. Збільшити довжину польоту м’яча допомагає розбіг.

   

**На дальність польоту м’яча впливають:**

Ø      Початкова швидкість вильоту м’яча.

Ø      Кут вильоту.

Ø      Висота точки, в якій м’яч залишає руку.

**Поради або правила виконання метання малого м’яча на дальність з розбігу:**

Ø           Рахуючи метаючу руку повз голову, згинай її ліктем вперед;

Ø          Слідкуй, щоб перед кидком вага тіла знаходилась на зігнутій правій(лівій )нозі;

Ø          Виконуй кидок всім тілом, при цьому не згинайся у попереку, старайся випрямлятися як тільки можливо;

Ø          Після кидка зроби крок правою (лівою)ногою вперед, завдяки цьому ти не впадеш.

<https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k&fbclid=IwAR0FV5bk00jB4oU-8GoRfIjyeXXT_p5JFFJc3lO57OLgnfKl6otl3ByR6Lk>

**Домашнє завдання:** Види легкої атлетики