Урок № 19

для 7 класу

Тема: Легка атлетика. гандбол.

Завдання:

1.Удосконалювати техніку метання малого м'яча;

2. Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ для розвитку спритності.

3. Вчити техніку стрибка у довжину способом «ножиці».

4. Ознайомити з історією розвитку гандболу.

5.КП: правила гри у футбол;

Хід заняття:

1. Удосконалювати техніку метання малого м'яча;

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74&t=28s>

2.Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ для розвитку спритності

<https://www.youtube.com/watch?v=ZViIFi3AUKI&t>

3. Вчити техніку стрибка у довжину способом «ножиці»

<https://www.youtube.com/watch?v=tG2y-QBogf0>

Спосіб „ножиці” – виконується, як правило висококваліфікованими спортсменами. При цьому способі стрибун в польоті не приймає якого-небудь фіксованого положення, а виконує бігові рухи у повітрі, схожі на рухи під час розбігу. Після відштовхування стрибун займає положення в „кроці”, не фіксуючи його, опускає вниз махову ногу і виводить вперед поштовхову ногу. У слід за цим поштовхова нога опускається вниз та відводиться назад, а махова виноситься вперед. Ноги при цих рухах зігнуті в колінних суглобах, а руки рухаються у ритмі рухів ніг. Далі стрибун з’єднує ноги, підтягує їх до грудей і потім викидає їх вперед, намагається утримати ноги у повітрі якомога довше. Залежно від довжини стрибка (стрибун робить у польоті 2,5-3,5 бігових кроки). На момент виведення ніг уперед стрибун знаходиться у групуванні із загальним нахилом тулуба вперед або у положенні „сидячи”, що є більш ефективним. Приземлення закінчується м’яким згинанням ніг і виходом уперед або падінням убік.

4. Ознайомити з історією розвитку гандболу.

Гандбол .

У 1892 р. у Чехословаччині шкільний інспектор Йозеф Кленка запропонував гру під назвою «хозена терцова» (кидки в ціль), як варіант чехословацького гандболу. У 1898 р. викладач жіночої гімназії міста Ордруп (Данія) Хольгер Нільсен увів на своїх уроках нову гру, яка істотно відрізнялась від футболу і в основному призначалася для дівчат. Хольгер Нільсен назвав цю гру «хаандболд» («хаанд» — рука і «болд» — м'яч), у ній на невеликому полі змагались команди з 7 осіб. Гравці, які передавали м’яч один одному руками, намагались закинути його у ворота. У 1917–1919 рр. у гандбол стали грати 11х11, ця гра отримала назву «Великий гандбол». Її почали грати на майданчиках, наближених за своїми розмірами до футбольного поля. 1923 р. – були введені правила «трьох кроків» і «трьох секунд», які істотно змінили техніку та тактику гандболу. Значно збільшився темп гри, м’яч частіше став переходити від команди до команди. У 1926 р. в Гаазі (Голландія) було проведено Конгрес Міжнародної любительської атлетичної федерації спорту, який став особливою подією в розвитку гандболу, також була організована спеціальна комісія, одним із завдань якої було сприяння розвитку гри. Після цього гандбол став рівноправним серед інших видів спорту. В 1928 р. в Амстердамі (Голландія) створено Міжнародну любительську атлетичну федерацію гандболу (ІАГФ), яка спочатку об’єднувала 11 країн. У 1930 р. таких країн було вже 20, а на сьогодні Міжнародна гандбольна федерація (ІГФ) складається більше ніж з 123 членів. У 1936 р. гандбол (чоловіки) включено до програми ХІ Олімпійських ігор у Берліні. Першими олімпійськими чемпіонами стала команда Німеччини, срібними призерами – команда Австрії, бронзовими – Швеція. У 1938 році в Німеччині було проведено перший чемпіонат світу для чоловічих команд 7х7. А в 1957 р. в Югославії – чемпіонат світу серед жінок з гандболу 7х7. Результати чемпіонатів світу з гандболу подано в додатку 2. У 1948 р. у Франції проведено перший чемпіонат світу для чоловічих команд 11х11, в якому було представлено 12 країн учасників, чемпіоном стала команда Швеції. У 1949 р. в Будапешті проведено чемпіонат світу серед жіночих команд 11х11 (переможець – команда Угорщини). У подальшому чемпіонати світу проводились раз у чотири роки. Всього було проведено 7 чоловічих і 3 жіночих чемпіонати світу з гандболу 11х11. У 1960 р. в Голландії відбувся останній чемпіонат світу з гандболу 11х11 серед жіночих команд (чемпіони – Румунія). У 1966 р. в Австрії було проведено останній чемпіонат світу з гандболу 11х11 серед чоловічих команд (чемпіони – ФРН). 1970 р. – рішенням МОК гандбол визнаний як олімпійський вид спорту. У 1972 р. гандбол було включено до програми ХХ Олімпійських ігор (ФРН, Мюнхен) серед чоловічих команд. Чемпіоном стала команда Югославії. Дебют жіночого гандболу відбувся пізніше чоловічого – на ХХІ Олімпійських іграх у 1976 році в канадському Монреалі, де нагороди розігрували 6 команд, як і у подальшому в Москві (1980 р.) та ЛосАнджелесі (1984 р.). Чемпіоном ХХІ Олімпійських ігор 1976 р. стала команда СРСР, основу якої становили гандболістки київського «Спартака»: Наталя Шерстюк, Любов Берегина, Зінаїда Турчина, Тетяна Макарець, Лідія Антонечко, Людмила Бобрусь, Лариса Карлова. Тренером команди був Ігор Євдокимович Турчин. У Сеулі-88, Барселоні-92 і Атланті-96 вже змагались по 8 збірних. В австралійському Сіднеї в 2000 році та в Афінах у 2004 жіночий гандбольний турнір складався з 10 команд. 29 жовтня 2005 року виконком Міжнародного олімпійського комітету на засіданні в Лозанні (Швейцарія) дозволив збільшення жіночих команд на Олімпійських іграх-2008 в Пекіні. Таким чином, у китайській столиці в обох турнірах – чоловічому і жіночому візьмуть участь однакова кількість команд – по 12. Чоловіча збірна СРСР завойовувала срібні нагороди на чемпіонатах світу 1978 і 1990 років і ХХII Олімпійських іграх. Ставала володарем золотих медалей на чемпіонатах світу 1982 і 1992 років. Вигравала титул чемпіона ХХ, ХХIV Олімпіад. В Олімпійських іграх 1984 року команда СРСР не брала участі, а в 1992 році виступила як об'єднана команда СНГ. Членами Міжнародної федерації гандболу (ІГФ) на сьогодні є 123 країни при загальній кількості 12 мільйонів осіб, які займаються цим видом спорту. Із 7 мільйонів офіційно зареєстрованих гандболістів 1,4 мільйона припадає на країни колишнього СРСР. У світі офіційно зареєстровано 428 тисяч команд. Велика кількість із них припадає на Німеччину – 98 тисяч, із 55 тисяч – дитячі і молодіжні, при цьому гандболом у країні займається 1,1 мільйона осіб. В Угорщині нараховується більше 40 тисяч гравців, із 25 тисяч діти і молодь; всі вони об’єднані в 3200 гандбольних команд. У Франції – 20 тисяч команд, в Данії – 12 тисяч, у Швеції – 10 тисяч, в Норвегії – 8 тисяч, в Італії – 6 тисяч, в Японії – 3 тисячі команд.

<https://www.youtube.com/watch?v=nMf1URDNJ1w>- історія розвитку гандболу.

5.КП: правила гри у футбол;

Домашнє завдання:1. Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ для розвитку спритності.2. Вчити техніку стрибка у довжину способом «ножиці».3. Ознайомитись з історією розвитку гандболу.