Урок № 14

для 8 класу

Тема: Легка атлетика ,футбол;

Завдання:

1. Повторити вправи на формування постави;

2. Контрольні питання з правил футболу

3. Удосконалювати техніку МММ;

4. Вчити стрибки у довжину;

Хід заняття:

1. Повторити вправи на формування постави;

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

2. Контрольні питання з правил футболу

-яка тривалість гри?

-хто слідкує за дотриманням правил гри?

-яка головна мети гри у футбол?

-скільки гравців одночасно знаходиться на майданчику?

-якою частиною тіла можна забивати гол?

-скільки хвилин триває перерва?

-як називається м’яч, який вийшов за бокову лінію?

-за що призначається пенальті?

-які розміри майданчика?

-де і коли були введені перші правила гри?

-в якому місті України було створено перше футбольне поле?

-яка команда стала першим чемпіоном України?

3. Удосконалювати техніку МММ;

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

4. Вчити стрибки у довжину;

На сьогодні в легкій атлетиці налічується два види стрибків – горизонтальні (стрибки у довжину; потрійний стрибок) та вертикальні (стрибки у висоту; стрибок з жердиною).

Легкоатлетичні стрибки з розбігу розглядають як ациклічні локомоції, в яких виділяють фази розбігу, відштовхування, польоту і приземлення.

В кожній фазі вирішуються певні рухові задачі:

−в розбігу – набрати оптимальну швидкість і приготуватись до відштовхування;

−у відштовхуванні – змінити напрямок руху тіла з мінімальною втратою швидкості;

−у польоті – реалізувати висоту зльоту тіла за рахунок раціонального переносу його частин через планку (у вертикальних стрибках); зберегти рівновагу і підготуватись для приземлення (в горизонтальних стрибках);

−у приземленні – пронести частини тіла вперед за лінію торкання п’ятами поверхні стрибкової ями (в горизонтальних стрибках); забезпечити безпечне приземлення (у вертикальних стрибках).

Розбіг і підготовка до відштовхування.

Розбіг в різних видах стрибків відзначається швидкістю, кількістю кроків і загальною довжиною, характером прискорення і вихідним положенням на початку розбігу, технікою бігового кроку під час розбігу, особливостями підготовки до виконання відштовхування.

Для виконання стрибка у довжину за 8 м швидкість розбігу повинна перебільшувати 10,5–11,0 м/с (у чоловіків). У кваліфікованих стрибунів-чоловіків довжина розбігу коливається від 40 до 50 м (21–23 бігових кроки). У жінок довжина розбігу трохи менша і складає 33–40 м (20-22 бігових кроки). Довжина розбігу коротша у менше кваліфікованих стрибунів, а також залежить від максимальної швидкості стрибуна. У школярів середніх класів кількість кроків розбігу складає 10–12 кроків, збільшуючись у старших до 14–16. Вихідне положення і початок розбігу забезпечують стабільність перших бігових кроків.

Існують три основних варіанти зміни швидкості розбігу:

1) швидке прискорення на початку розбігу, зберігання швидкості в середній його частині і збільшення швидкості на останніх бігових кроках перед відштовхуванням;

2) поступове збільшення швидкості з помітним її приростом на останніх бігових кроках;

3) швидкий початок з активним темповим просуванням до самої планки.

Перший варіант застосовують в основному стрибуни середнього зросту з високим рівнем розвитку спеціальних фізичних здібностей. Другий варіант має певні переваги для стрибунів високого зросту або тих, хто має переважно високий рівень спеціальної силової підготовленості. Третій варіант розбігу спеціалісти рекомендують для стрибунів у довжину з переважаючим розвитком спринтерських здібностей.

В розбігу важливо підтримувати оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків. Найбільш оптимальний варіант – і довжина, і темп кроків зростають плавно в першій половині розбігу, при цьому довжина кроків наближається до свого максимального значення

Домашнє завдання:

Дати відповіді на контрольні питання з правил футболу. Вчити стрибки у довжину;