Урок №7

для 8 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання: 1.Ознаоймити з історією розвитку футболу;

2.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (багатоборства );

3.Закріпити навички у виконанні ЗРВ та СВ ЛА;

4.Повторити техніки бігу (низький старт, розбіг )

5. Ознайомити зі стрибком у довжину способом «зігнув ноги».

Хід заняття: 1.Ознаоймити з історією розвитку футболу;

Футбол (від англ. *football*, *association football*), інші назви: сокер (англ. *soccer*), копанийм'яч або копанка (укр. *діалектизм*) — один з різновидів футболу, олімпійський вид спорту, командна спортивна гра, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній.

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. У футбол грають м'ячем на прямокутному трав'яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити м'яч у ворота суперника. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хвилин) більше голів, ніж супротивник.

Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Так, серед претендентів на головний прообраз футболу є стародавні китайці (чжу-чу), давні римляни та греки ([гарпастум](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BC&action=edit&redlink=1" \o "Гарпастум (ще не написана)) ) , італійці часів Середньовіччя ([кальчіо](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%BE" \o "Кальчо)). Проте нинішній футбол є прямим нащадком гри у м'яч в Британії. Перші правила гри, які чітко розрізняли футбол і регбі, були записані 1863 року, хоча перші футбольні клуби з'явилися дещо раніше. Футбол за встановленими правилами здобув популярність в кінці XIX-го, на початку XX-го століття. Завдяки британським морякам, гра потрапила в численні портові міста світу, а звідти поширилася на територію країн Європи, Латинської Америки, Африки, Азії.

<https://www.youtube.com/watch?v=bnXk0n_q_R4>

2.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (багатоборства );

<https://www.youtube.com/watch?v=nLJ8x66GhTU>

3.Закріпити навички у виконанні ЗРВ та СВ ЛА;

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

4.Повторити техніки бігу (низький старт, розбіг )

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

5. Ознайомити зі стрибком у довжину способом «зігнув ноги».

<https://www.youtube.com/watch?v=P-aauuyOqRo>

Домашнє завдання: 1.Скільки видів ЛА входять до програми чоловічого та жіночого багатоборства? 2.Як визначають переможця в багатоборстві? 3.Як бігун долає фініш?

4.На які фази розподіляють стрибок у довжину?

БЖД.Різновиди ходьби. Комплекс ЗРВ.Повільний біг 3 хв.Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м 40 м. Стрибки у довжину.Історія розвитку футболу на Україні.