Урок № 12

для 8 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1.Повторити техніку метання малого м'яча;

2. Повторити вправи на формування постави;

3.Розучити передачу естафетної палички;

4.Техніка володіння м’ячем у футболі

5.Правила гри у футбол.

Хід заняття:

1.Повторити техніку метання малого м'яча;

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

2. Повторити вправи на формування постави;

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

3.Розучити передачу естафетної палички;

Бігун на першому етапі розпочинає біг з низького старту, з повороту. Паличка утримується двома чи трьома пальцями правої руки. Учасники другого, третього і четвертого етапів розміщуються на початку зони передачі в положенні високого чи змішаного старту. Голова та тулуб повернуті так, щоб вчасно побачити пробігання партнером контрольної відмітки. Як тільки бігун, який передає естафету, наступає на контрольну відмітку, бігун, який приймає естафету, стартує. Для оптимальної передачі естафетної палички на субмаксимальній швидкості повинні бути виконані наступні технічні умови: - швидкість бігунів в момент передачі має максимально співпадати; - відстань до контрольної відмітки повинна бути точно розрахована і перевірена практично; - бігун, що приймає естафету, має бігти з максимально можливою швидкістю з перших кроків, щоб найшвидше зрівняти швидкість; - момент передачі естафетної палички контролюється бігуном, що її передає і виконується під його команду. Відстань до контрольної позначки має бути такою, щоб бігун з естафетною паличкою наздогнав свого партнера за 3-5 м. до кінця зони передачі. Ця відстань може бути від 5 до 9 м. в залежності від швидкісних можливостей обох бігунів. Руки обох бігунів рухаються як в "чистому" спринті до моменту передачі естафети. Як тільки бігун з естафетною паличкою наблизиться до партнера на відстань витягнутої руки, він дає команду «Хоп!». По цій команді партнер відводить руку назад з відкритою долонею і відведеним великим пальцем. Бігун з естафетою витягує руку з паличкою вперед і вкладає її в розкриту долоню між вказівним і великим пальцем. При оптимальній передачі спортсмени біжать в ногу з повною швидкістю, не роблять жодного зайвого кроку з витягнутою рукою, оскільки це положення знижує швидкість передачі естафети

4.Техніка володіння м’ячем у футболі

<https://www.youtube.com/watch?v=bLmcpHcvSm0-зупинка> та передача м’яча.

Ведення м’яча <https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0>

5.Правила гри у футбол.

[https://www.youtube.com/watch?v=NEPH4fDoFxchttps://www.youtube.com/watch?v=NEPH4fDoFxc](https://www.youtube.com/watch?v=NEPH4fDoFxc)

Домашнє завдання: :1.Розмітка футбольного поля.2.Коли призначається пенальті і як він виконується?3. Що таке аут і як він виконується?4. Що таке «сухий лист»?5.Коли стартує бігун який приймає естафету? Як має бігти спортсмен який приймає естафету?