Урок № 19

для 9 класу

Тема: Легка атлетика ,гандбол;

Завдання:

1. Розучити комплекс ЗРВ та СВ л/а для розвитку спритності

2. Вчити правила гри в гандбол

3.Повторити кидки, передачі і ловіння м’яча в гандболі

4. Вчити стрибок у довжину з розбігу;

Хід заняття:

1.Розучити комплекс ЗРВ та СВ л/а для розвитку спритності

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

2. Вчити правила гри в гандбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vmNow5ZijOM>

3. Повторити кидки, передачі і ловіння м’яча в гандболі

<https://www.youtube.com/watch?v=zZ3hNPZhnM0>

4. Вчити стрибок у довжину з розбігу;

**Стрибки в довжину** — вид легкої атлетики, в якому спортсмени змагаються, хто далі стрибне, відштовхнувшись з-за певної лінії.

В програму спортивних змагань здебільшого входять стрибки в довжину з розбігу, хоча існує різновид стрибків у довжину з місця.

Стрибки з розбігу виконуються в спеціально підготовану яму з піском. Результат фіксується за віддаллю від лінії відштовхування до найближчого до неї відбитку тіла спортсмена в піску.

**Стрибок в довжину** – один з видів легкоатлетичних стрибків швидкісно - силового характеру циклічно-ациклічної структури техніки. Спортивний результат у стрибках у довжину, головним чином, залежить від швидкості вильоту і кута вильоту. Тому найважливішими фазами стрибка є розбіг і відштовхування. Існує чотири взаємопов'язані фази стрибка: розбіг, відштовхування, політ і приземлення.

**Історія стрибка в довжину**

Стрибок у довжину прийшов до нас із давен. Різні способи полювання на звірів, подолання перешкод (ям, звалів) переносилися до ігор і змагань юнаків до мисливської та військової справи, влаштовувались своєрідні випробування – змагання, на яких демонстрували спритність, силу, витривалість. Місце відштовхування для стрибка у довжину було міцне, тверде і називалось «порогом», який позначався встромленими в землю дротиками або кам'яними стовпчиками. Грунт за місцем відштовхуванням розпушували на одному рівні і на певній відстані. Це місце звалося «скама». Стрибнути за «скаму» було ознакою надзвичайного подвигу.

Вперше цей вид спорту з'явився в Древній Греції. Він входив до основного складу пентатлона(п’ятиборства). Точну дату появи стрибків у довжину з розбігу історикам устновити не вдалося, проте відомо, що античні атлети виконували всі вправи з вантажем в руках. Найчастіше доважком були невеликі гантелі. Офіційні змагання з цього виду спорту почали проводитися одночасно з появою легкої атлетики. А вже в 1860 році стрибки були включені в основну програму щорічного турніру Оксфордського університету. На перших же змаганнях був зареєстрований рекорд, що становив 5,95 м. Британці **Тосуелл і Лейн** - перші спортсмени, стрибки в довжину яких перевищили поріг в 6 м. Одному в 1868 році вдалося досягти 6,40 м, а іншому - 7,05 м (1874 г.). Протягом більше 60 років рекорд Лейна (7,05 м) був прикладом для наслідування. Вперше за 8 м стрибнули два американські атлети Д. Оуенс – 8 м 13 см та Е. Пікок –

8 м 03 см. Досянення Джессі Оуенса протрималось чверть століття. Перевершив

його, знову ж таки американець Ральф Бостон (1960 р.) з результатом 8 м 28 см.

У 60-х роках у боротьбу вступає представник України (на той час СРСР) І. Тер-Ованесян, який довів результат з 8 м 21 см до 8 м 35 см.

В1968 р. в Мехіко Р. Бімон (США), перевершив світовий рекорд з першої спроби на 55 см, демонструючи феноменальний результат – 8 м 90 см ( +2,0 м/ с).

В 1980 р. Л. Домбровський стрибнув 8 м 54 см і встановив новий рекорд Європи. У 1983 р. К. Льюс (США) стрибнув на 8 м 79см.

У 1987 р. радянський стрибун Р. Емміян встановив новий рекорд Європи та СРСР, продемонструвавши результат – 8 м 86 см.

Рекордний стрибок 23 річної давності Боба Бімона нарешті вдалось перевершити Майку Пауелу (США) на чемпіонаті світу в Токіо (1991р.) довівши рекорд до 8,95 м, який ще досі є нескореним жодним стрибуном.

Що стосується жіночого розряду, то першою рекордсменкою стала японка Хітомі в 1928 р, яка стрибнула на 5,98 м. Шестиметрову позначку в 1939 році подолана

німкеня Шульц (6,12 м). Першою жінкою, яка стрибнула за 7м., стала радянська стрибунка В.Бардаускене, яка показала в 1978 р. результати - 7,07 і 7,09 м.

Домашнє завдання:1. Вчити правила гри в гандбол;2. Вчити стрибок у довжину з розбігу;