Урок №8

для 9 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання: 1.Ознаоймити з веденням м’яча у футболі;

2. Повторити техніку стрибка у довжину способом «зігнув ноги»;

3.Закріпити навички у виконанні ЗРВ та СВ ЛА;

4. Розучити вправи для відновлення дихання;

Хід заняття:

1.Ознаоймити з веденням м’яча у футболі;

*Ведення м'яча.*

Ведення м'яча здійснюється за допомогою різних переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м'яч "відпускають" від себе на 10—12 м. При протидії суперника потрібно постійно контролювати м'яч і не "відпускати" його далі ніж на 1—2 м. Необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні стрибаючих м'ячів використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.

*Ведення зовнішньою частиною підйому* виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця.

При *веденні внутрішньою частиною підйому* гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед дотиком до м'яча трохи вивертає назовні, стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.

*Ведення серединою підйому* — один із важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при злегка відтягнутій донизу ступні. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак володіти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня стикання з ногою.

<https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0>

2. Повторити техніку стрибка у довжину способом «зігнувши ноги»;

Стрибок у довжину «зігнувши ноги»

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

Стрибок „зігнувши ноги” є найпростішим способом стрибків. Після відштовхування і стрибка в „кроці” махова нога опускається вниз, поштовхова приєднується до неї і обидві ноги підтягуються до грудей, руки опускаються вниз. Перед приземленням стрибун, намагаючись вивести ноги якомога далі вперед, випрямляє їх, одночасно відводячи руки назад.

3.Закріпити навички у виконанні ЗРВ та СВ ЛА;

<https://www.youtube.com/watch?v=tgJIbF4NMpg>

4. Розучити вправи для відновлення дихання;

Домашнє завдання:1.Якою частиною ноги і як ведеться м’яч? 2.Коли ведення м ‘яча вважається правильним? 3.Дії стрибуна при приземленні під час стрибка «зігнувши ноги»?