

Група № 43

Урок № 17

Тема уроку: Стрибки у довжину з розбігу. (Залік).

Мета уроку: правила техніки безпеки під час уроків з легкої атлетики , розвивати спритність та швидкісно-силові якості, стрибкова підготовка.

Стрибок - природний спосіб долання перешкод, який характеризується короткочасним нервово - м'язовим зусиллям. Стрибкові вправи сприяють зміцненню м'язів ніг, розвивається сила, швидкість, гнучкість, спритність, навчають орієнтуватися у просторі.

Правила безпеки

- перед початком занять слід обов'язково робити розминку. Вона допоможе розігріти м'язи та підготувати організм до підвищеної навантаження.
- стрибати потрібно тільки в спортивному взутті.
- після стрибка м'яко приземлитися на гімнастичні мати або яму для стрибків.
- найголовніше в стрибках - навчитися м'яко приземлятися.

Техніка виконання стрибка у довжину розбігу способом «Зігнувши ноги»

Найдоступнішим і ефективним способом стрибка у довжину з розбігу являється стрибок способом «Зігнувши ноги». Перед виконанням стрибків у довжину даним способом необхідно виконати спеціальні стрибкові вправи:

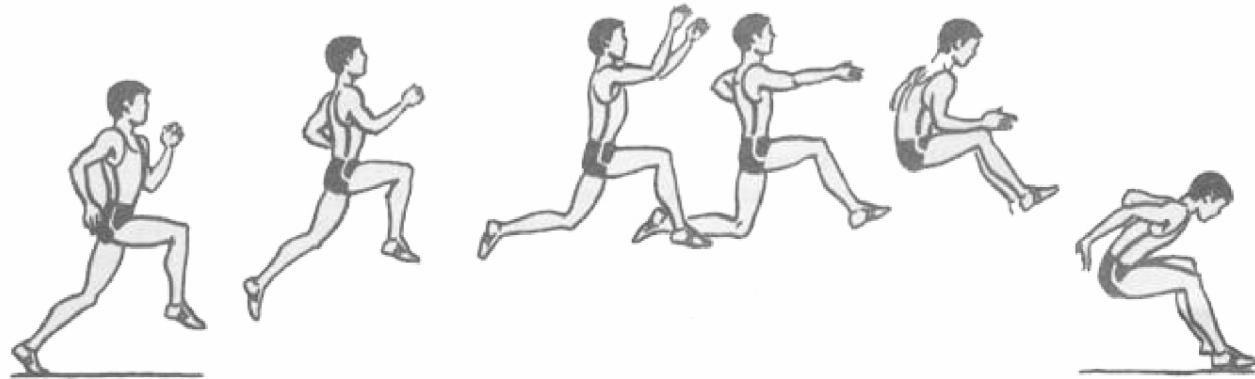
- Ø стрибки на лівій та на правій нозі (по 4 рази) руки опущено довільно;
- Ø стрибки на місці на двох ногах, руки на поясі;
- Ø стрибки на двох ногах з невеликим рухом уперед, руки на поясі;
- Ø стрибки на двох ногах з поворотом ліворуч та праворуч;
- Ø стрибки на двох ногах через скакалкою;
- Ø стрибки – багатоскоки (3-6-8 стрибків).

Перед виконанням стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» визнач довжину розбігу. Для цього стань на бруск для відштовхування спиною до стрибкової ями. Зроби 16-18 бігових кроків. Зупинившись, познач рискою місце зупинки. Потім повернись обличчям до стрибкової ями та виконуй розбіг, поступово збільшуєчи швидкість. Вона має бути найшвидшою на момент відштовхування. Останній крос скороти і виконай його швидше за всі попередні. Поштовх робі однією ногою, енергійно, миттєво перейшовши з п'ятки на носок.

Під час поштовху махову ногу зігни в коліні, руки енергійно рухай вперед - вгору. У польоті ноги зігни в колінах, підтягни до грудей, а перед приземленням винеси вперед.

Перед приземленням тулуб нахили вперед, руки під час польоту рухай униз-назад, а під час приземлення різко винеси вперед.

Як тільки п'ятки торкнуться опори, зігни ноги так, щоб не впасти назад.



Поради або правила виконання стрибку у довжину способом «Зігнувши ноги».

- Ø Починай розбіг завжди з однієї ноги.
- Ø Намагайся досягти найбільшої швидкості під час бігу.
- Ø Останній крок розбігу має бути найшвидшим.
- Ø Перед приземленням винеси ноги далеко вперед.
- Ø Обидві ноги приземлюй на одній лінії.
- Ø Пам'ятай, що довжина стрибка вимірюється від бруска до сліду який лишається найближчим до бруска після приземлення.

Зворотній зв'язок : електронна адреса - pavelmelynivkt@gmail.com

11.10.2021 р.

Група № 43

Урок № 18

Тема уроку: Жонглювання м'яча. (Залік). Тематична.

Мета уроку: Ознайомити та вивчити основні прийоми техніки в футболі.

Жонглювання мячом

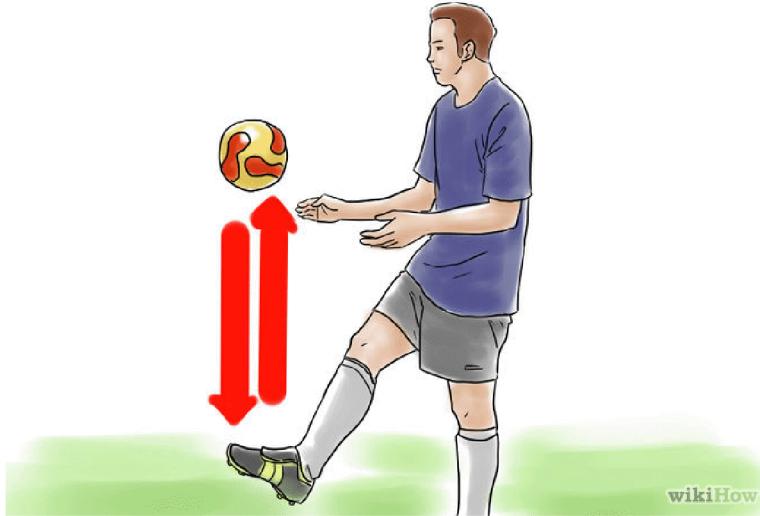
Кроки

Метод 1 із 5: Почніть, ловлячи м'яч руками



1 Злегка відкрийте м'яч. Відкрийте з футбольного м'яча трохи повітря, щоб він менше пружинив. Його так буде легше контролювати, і він не покотиться далеко, якщо ви промахнетесь.

- Після того, як ви освоїли техніку жонглювання, повністю накачайте м'яч.



- 2 Тримайте м'яч перед собою на рівні грудей. Киньте його на землю, і нехай він відскочить від землі в повітря. Коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підкиньте його ногою назад у повітря і зловіть руками. Спробуйте підкидати його вашу домінуючу ногою

до рівня живота або грудей. Спробуйте бити по м'ячу верхньою стороною ступні, тримаючи її під невеликим кутом вгору.

- Переконайтесь, що ваші шнурки не зав'язані подвійним вузлом. М'яч може відскочити від великого вузла під кривим рогом.
- Ваша ступня не повинна бути розслабленою. Тримайте її під кутом.

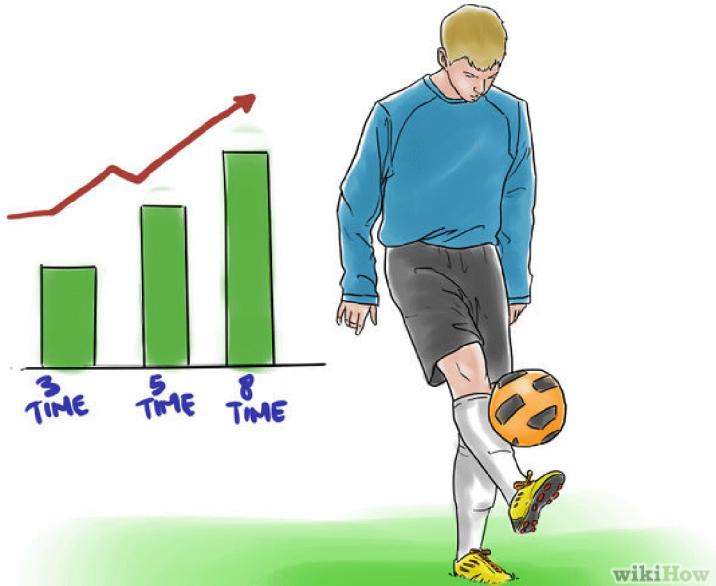


□ 3 Тримайте коліна злегка зігнутими. Це допоможе вам краще контролювати м'яч. Ступня небьючої ноги повинна стійко стояти на землі.

- Дуже важливо зберігати баланс тіла, коли ви жонглюєте м'ячем. У перервах між подкиданнями постійно вдосконалуйте баланс, щоб не втрачати контролю над м'ячем. Тримайте коліна зігнутими і не спускайте з м'яча очей.



□ 4 Тренуйтесь підкидати м'яч, поки ви не зможете легко і послідовно ловити його руками на рівні живота. Ви не повинні нахилятися або витягати далеко руки, щоб зловити його. Потім тренуйтесь робити це з іншою ногою. Майте на увазі, що жонглювання домінантний ногою завжди складніше. Не здавайтесь!



wikiHow

- 5 Поступово збільшуйте кількість відскоків м'яча від вашої ступні. Замість того, щоб ловити м'яч руками після кожного удару по ньому ногою, підкиньте його в повітря, і коли він почне падати, підкиньте його знову, не даючи йому впасти на землю. Намагайтесь тримати м'яч під контролем. Практикуйтесь жонглювати однією ногою, поки у вас не почне виходити, а потім перейдіть на іншу ногу. Практикуйтесь, поки не почнете впевнено жонглювати обома ногами.
- Ви можете навчитися ловити м'яч ногою, пом'якшивши його падіння ступень і притиснувши нею м'яч до гомілки.

Метод 2 із 5: Чергуйте ноги



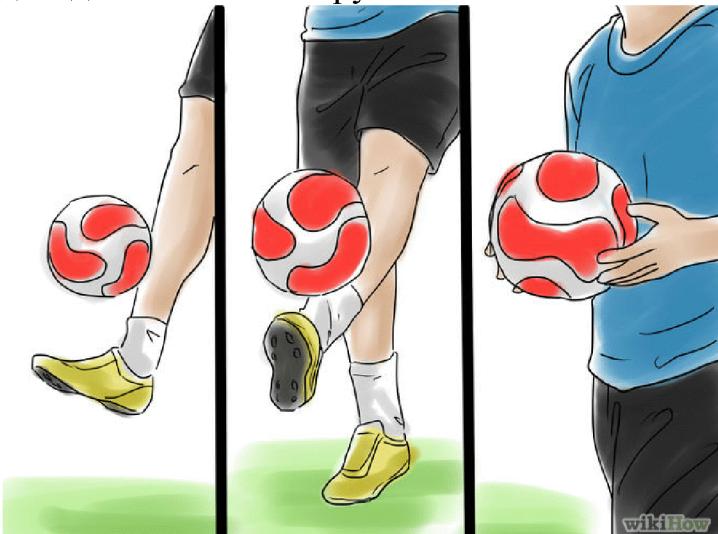
wikiHow

- 1 Киньте м'яч на землю і дайте йому відскочити. Підкиньте його правою ногою. Намагайтесь контролювати удар, і підкидайте м'яч, поки він знаходиться в повітрі. Намагайтесь не підкидати його вище рівня талії.



wikiHow

2 Дайте м'ячу впасті і відскочити від землі, а потім вдарте по ньому лівою ногою. Знову ж, намагайтесь, щоб удар був сильним, і м'яч підлітав не вище талії. Легкі удари легше контролювати, і вам буде зручніше чергувати ноги. Будьте готові до того, що вам, ймовірно, доведеться багато порухатися.



wikiHow

3 Зловіть м'яч руками, як тільки ви підкинете його один раз обома ногами. Потім підкиньте його обома ногами двічі і зловіть м'яч. Потім спробуйте зловити його після трьох ударів ногами, а потім чотири рази і т. д. Будемо вважати, що ви освоїли цю вправу, коли ви зможете стояти на одному місці і жонглювати м'ячем певний час.

Метод 3 із 5: Почніть з м'ячем на ступні ноги



wikiHow

1 Покладіть м'яч у ваших ніг. Поставте на нього вашу домінуючу ногу. Крутаните м'яч ногою так, щоб він закотився на вашу ступню. Відразу підкиньте його вгору, як ніби ви збираєтесь зловити його руками.



2 Приготуйтесь вдарити по м'ячу іншою ногою. Зробіть це, коли м'яч буде падати. Чергуйте ноги і продовжуйте жонглювати так, як було описано вище. Якщо м'яч упаде на землю, не піднімайте його руками. Використовуйте для цього ноги і починайте жонглювати заново.



□ 3 Тримайте ногу, якою ви б'єте, ближче до землі. Якщо вона буде занадто високо в повітрі, то вам буде складніше контролювати м'яч. Сила удару по м'ячу йде від стопи, а не від ноги.

Метод 4 із 5: Жонглювання колінами



wikiHow

1 Підніміть одне коліно так, щоб воно було перпендикулярно тілу. Це зробить ваші стегна плоскими. М'ячем набагато легше жонглювати, коли він відскакує від плоскої поверхні.

- Спробуйте жонглювати колінами (або, вірніше, стегнами) тільки після того, як ви освоїли набивати м'яч ступнями. Жонглювання колінами поліпшить ваші навички жонглювання. Це також дозволить вам краще управляти м'ячем.



wikiHow

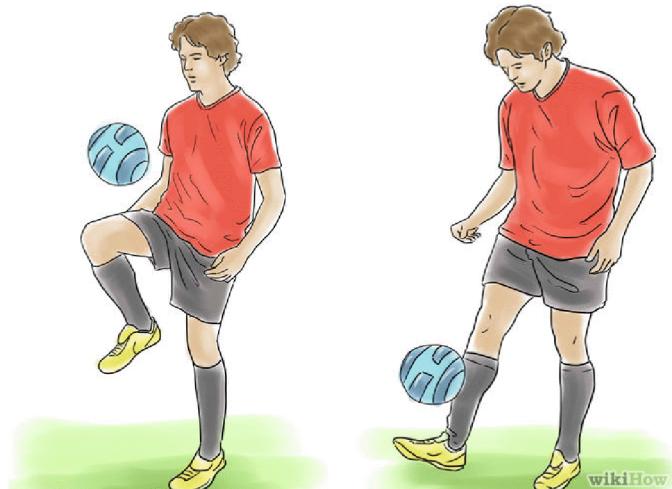
2 Тримайте м'яч у руках над стегном. Дайте м'ячу впасти на середню частину стегна. Якщо ви відіб'єте м'яч колінною чашечкою, то він гарантовано полетить дуже далеко.



3 Жонглируйте колінами, як якщо б ви жонглювали ступнями. Почніть ловити м'яч руками. Практикуйтесь, поки не навчитеся контролювати напрямок і висоту відскоку м'яча. Потім тренуйтеся з іншим стегном.

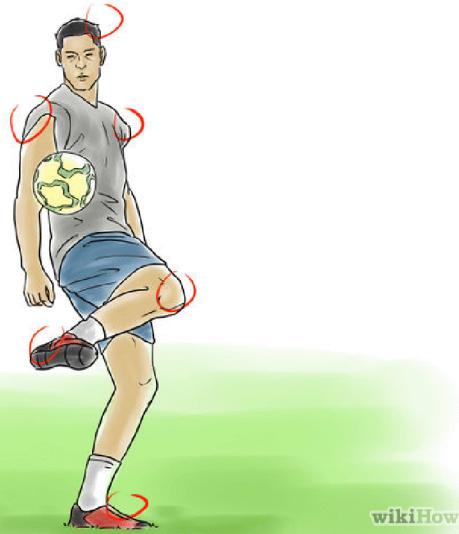


4 Чергуйте стегна. Зробіть це, коли будете впевнені, що ви зможете контролювати м'яч стегнами.



5 Чергуйте стегна і ступні. Вдарте по м'ячу ступнею правої ноги, підкиньте його правим стегном, потім лівою ногою, а потім лівим стегном. Коли ви зможете робити це, не гублячи м'яча, спробуйте підкидати його кожною ногою і стегном два рази, потім три рази, і так далі.

Метод 5 із 5: Використання для жонглювання інших частин вашого тіла



wikiHow

1 Підключіть до жонглювання інші частини вашого тіла. Пам'ятайте, що ви можете використовувати будь-яку частину вашого тіла під час гри у футбол, за умови, що ви не доторкаєтесь до м'яча руками.



wikiHow

2 Використовувати голову. Підкиньте м'яч над головою і відбийте його лобом. М'яч повинен падати на верхню частину лоба. Тримайте шию розслабленою, а ноги зігнутими в колінах. Зігнуті в колінах ноги допоможуть вам тримати баланс, в той час як ваша увага зосереджена на м'ячі над вами.

- Ви можете відбивати м'яч головою, але так у вас буде набагато менше контролю над м'ячем. І до того ж це може бути досить болісно.

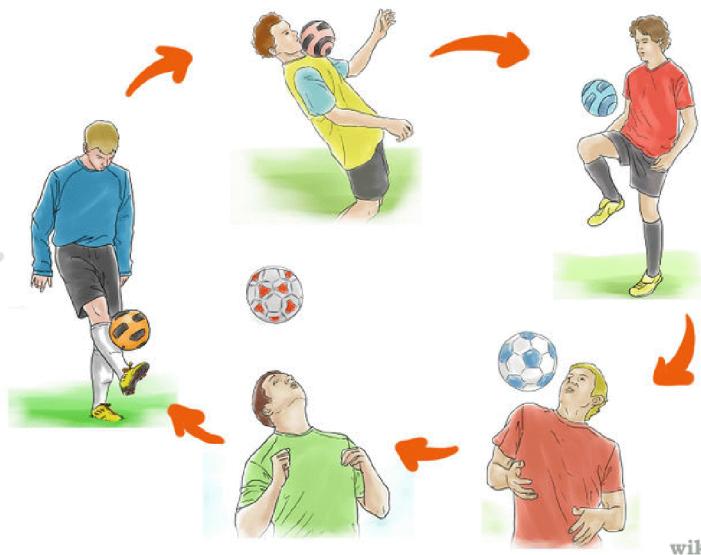


3 Використовуйте плечі. Плечима важко жонглювати, але ви можете використовувати їх, щоб спрямовувати м'яч в потрібному напрямку. Коли м'яч опиниться на рівні вашого плеча, то підкиньте його плечем вгору в тому напрямку, куди ви хочете його відправити. Наприклад, ви можете підкинути м'яч правою ногою, а потім підкинути його правим плечем так, щоб він утворив дугу над вами і впав на ліву ногу.

- Переконайтесь в тому, щоб ви б'єте по м'ячу тільки вашими плечима, а не передпліччями. Торкання м'яча будь-якою частиною руки окрім плеча у футболі заборонено.



4 Використовуйте груди. Коли використовуєте при жонглюванні груди, то нахиляйтесь корпусом назад. Грудьми жонглювати не можна, але ви можете використовувати її для пом'якшення падіння м'яча і направлення його до іншої частини тіла.



wikiHow

5 Використовуйте одночасно голову, плечі і груди. Підкидайте м'яч за схемою стопа - груди - стегна, плечі - голова. Тренуйтесь, поки не навчитесь.

- Коли вам буде легко жонглювати м'ячем за цією схемою, то змініть її. Наприклад, почніть практикуватися за наступною схемою: голова, груди - нога - плече, стегно.

Поради

- Уникайте жонглювати м'ячем домінуючою ногою протягом тривалого часу. Важливо тренувати обидві ноги.
- Не напружуйтесь. Будьте розслабленими.

Зворотній зв'язок : електрона адреса - pavelmelynkv@gmail.com