

08.10.2021 р.

Група № 46

Урок № 21

Тема уроку: Метання м'яча на дальність з розбігу.

Мета уроку: Пояснити техніку метання малого м'яча на дальність з розбігу.

Засвоїти фази: розбіг, кидок, гальмування.

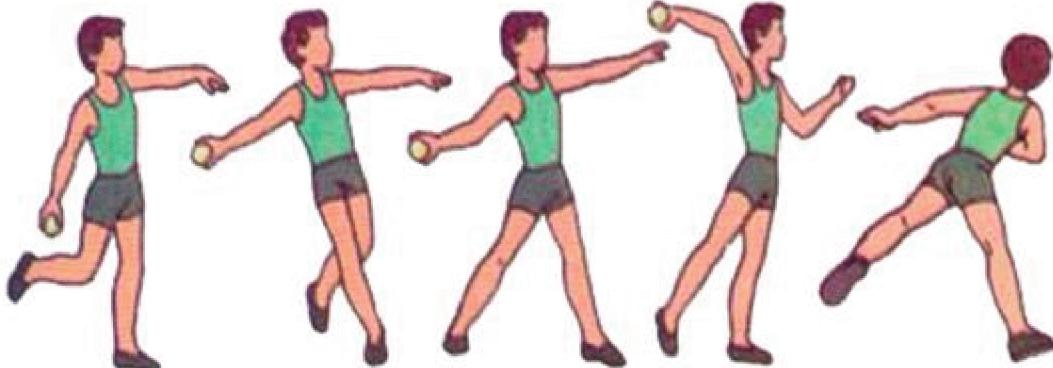


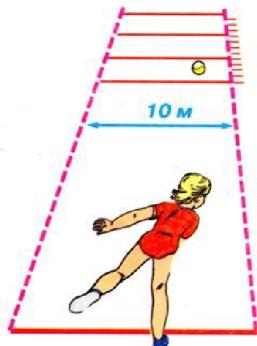
Техніка метання м'яча на дальність з розбігу.

Легкоатлети метають різні снаряди: спис, диск, молот. Ознайомлення з цим видом легкоатлетичних вправ варто розпочинати з метання малого м'яча способом «із-за спини через плече».

Стань обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на повній ступні, а права на крок позаду на носку.(Якщо ти метаєш лівою рукою, то навпаки).Руку з м'ячем, зігнуту у лікті, тримай попереду на рівні голови. З цього положення ту ногу, що позаду, опусти на всю ступню і зігни в коліні (носок поверни). Руку з м'ячем відведи назад, тулуб поверни та нахили. Другу руку, без напруження, направ у ціль. Відчуй себе «Натягнутим луком», швидко випрямляйся і повертай тулуб в напрямі метання. Водночас рукою з м'ячем роби хльосткий кидок над плечем уперед і вгору. М'яч спрямовуй під кутом 45^0 . Щоб зберегти рівновагу зроби стрибок вперед з однієї ноги на другу.

Збільшити довжину польоту м'яча допомагає розбіг.





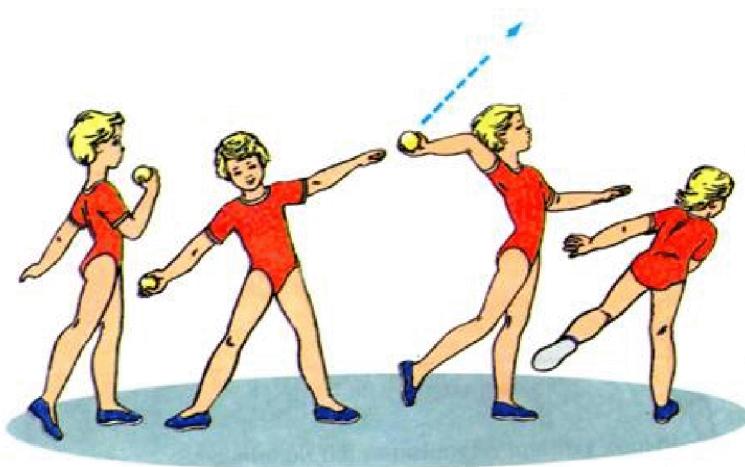
Метання малого м'яча розподіляється на фази: розбіг, кидок, гальмування. М'яч утримується вказівним та середнім пальцями, які розміщені позаду м'яча, а великий та підмізинний утримують його збоку. Кисть з м'ячем знаходиться на рівні голови. Для метання м'яча з розбігу треба спочатку оволодіти технікою метання м'яча з місця способом «з-за спини через плече» та перехресним кроком.

З вихідного положення, учень стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду, а ліва позаду. М'яч тримається у правій (лівій) руці на рівні голови, інша рука розташована довільно. З цього положення праву(ліву) ногу опустити на всю ступню носок праворуч (ліворуч). Руку в якій м'яч, відвести униз-назад і в сторону, тулуб повернути і нахилити праворуч (ліворуч), ліву(праву) руку підняти угору - вперед.



Потім швидко випрямитися і повернути тулуб (ліворуч) праворуч у напрямку метання, права(ліва) нога позаду на носок. Одночасно рука швидко рухається над плечем вперед - угору, погляд спрямований прямо. М'яч випускається під кутом 40-45 градусів. Тулуб по інерції нахиляється уперед і виконується стрибок уперед з лівої(правої) ноги.

Оволодівши технікою метання переходимо до перехресного кроку. Перехресний крок виконується в такій послідовності: права(ліва) нога знаходиться перед лівою (правою) на зовнішню сторону ступні праворуч. Спочатку перехресний крок виконується в повільному темпі, а потім швидкому і переходить вже в напівстрибок гальмуючи. Після засвоєння перехресного кроку, можна переходити до вивчення перших двох бігових кроків, які передують перехресному кроку. Бігові кроки поєднуються з перехресним кроком і наступним метанням.



Правила безпеки під час метання:

- 1) Готуючись до метання, оглянути місцевість і впевнитись у відсутності людей у робочій зоні.
- 2) Не подавати снаряди для метання кидком.
- 3) Не стояти праворуч від метаючого, якщо він метає правою рукою, та ліворуч, якщо він метає лівою рукою.
- 4) Снаряди для метання збирати тільки з дозволу вчителя.

На дальність польоту м'яча впливають:

- Початкова швидкість вильоту м'яча.
- Кут вильоту.
- Висота точки, в якій м'яч залишає руку.

Поради або правила виконання метання малого м'яча на дальність з розбігу:

- Рахуючи метаючу руку повз голову, згинай її лікtem вперед;
- Слідкуй, щоб перед кидком вага тіла знаходилась на зігнутій правій(лівій)нозі;
- Виконуй кидок всім тілом, при цьому не згинайся у попереку, старайся випрямлятися як тільки можливо;
- Після кидка зроби крок правою (лівою)ногою вперед, завдяки цьому ти не впадеш.

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

08.10.2021 р.

Група № 46

Урок № 22

Тема уроку: Подача верхня, бокова на точність і силу.

Мета уроку: Засвоєння, вивчення та опанування подач з верху та знизу.
Зрозуміти в чому різниця між ВПП та ВБП.

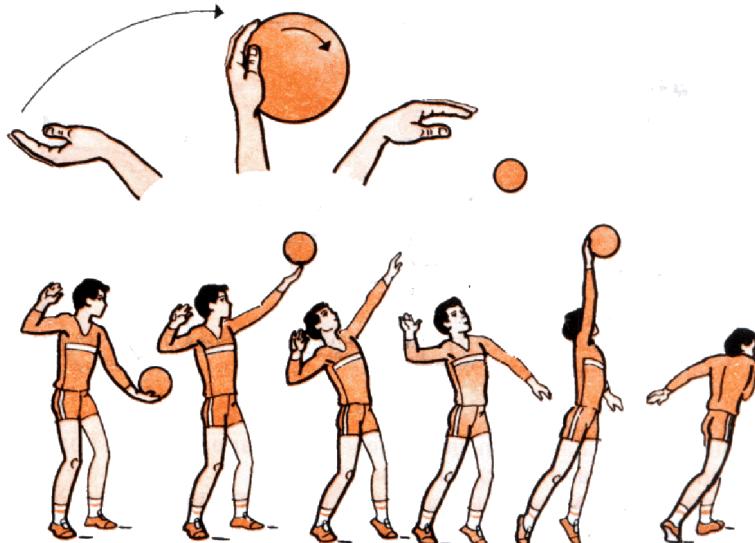
Введення м'яча у гру (подачі). Подача як ігровий прийом не тільки призначена для введення м'яча в гру, а також належить до атакуючих дій. Сьогодні виділяють такі основні способи подач: верхня пряма подача, нижня пряма подача, верхня бокова подача. Оскільки подачі є початком всіх ігрових епізодів, то від уміння виконувати подачу і тактично правильно її реалізовувати залежить результат гри.

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. Не дивлячись на різні в техніці певних способів подач, рухи при їх виконанні мають ряд загальних закономірностей. Перед виконанням подачі гравець приймає вихідне положення, ліву ногу ставити попереду правої на відстані кроку. Ноги зігнуті в колінах і знаходяться на ширині плечей. При цьому тіло має кут повороту відносно фронтальної осі до 45° , ліве плече знаходиться попереду правого – це грає важливу роль у виконанні ударного руху. При нижніх подачах тулуб злегка нахилений вперед, при верхніх – знаходиться у вертикальному положенні.

Верхняя боковая подача

Идентична ВПП, за исключением того, что исходное положения является – боком к сетке и, соответственно, отсутствует перенос веса тела с одной ноги на другую.

Чтобы освоить эти техники требуются годы тренировок. Начните с основных видов, отработайте их и тогда одна из наших следующих статей, посвящённых аспектам выполнения «силовых» и «планирующих» подач, раскроет Вам нюансы ещё более сложных, но в тоже время и более «выигрышных» видов подач, которые невозможно выполнить, не имея «базиса».



Основні поради з техніки виконання передач:

- У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко і водночас обома руками, тобто без затримки або подвійного торкання м'яча.
- Постійно вдосконалювати першу і другу передачі м'яча, оскільки точна передача є основою всієї гри.
- Виконуючи другу передачу, необхідно точно оцінювати ігрову ситуацію.

- Виконавши другу передачу, не слід стояти на місці, а негайно починати страхувати свого нападаючого.
- Не слід намагатися виконати передачу у стрибку, якщо її можна виконати з основної стійки.
- Із важких положень другу передачу адресують гравцеві, який перебуває біжче та до якого гравець, який приймає, спрямований обличчям.

Подача верхня, бокова на точність і силу:

- <https://www.youtube.com/watch?v=OrkKI7TC-zg&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU>

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