

07.10.2021 р.

Група № 2Е-1

Урок № 29

Тема уроку: Правила безпеки життедіяльності. Види гімнастики.

Мета уроку: Вивчити та повторити правила безпеки життедіяльності під час занять фізичною культурою.

Інструкція з охорони праці під час занять з фізичної культури і спорту.

1. Загальні положення

- 1.1 Дотримання даної інструкції є обов'язковим для усіх осіб, які займаються фізичною культурою і спортом
- 1.2 Заняття фізичною культурою і спортом проводяться у спортивному залі, об лаштованому аптечкою, засобами пожежогасіння, на спортивному майданчику
- 1.3 Під час занять фізичною культурою і спортом слід виконувати лише ті вправи, які передбачені навчальною програмою
- 1.4 До заняття фізичною культурою і спортом допускаються учні, які прошли медичний огляд та інструктаж з охорони праці під час заняття
- 1.5 Під час заняття будьте обережними, щоб уникнути травмування при виконанні спортивних вправ
- 1.6 Виконуйте лише ті вправи, які загадав вчитель
- 1.7 Сумлінно дотримуйтесь правил особистої гігієни і санітарних норм на місці заняття

2. Вимоги безпеки перед початком заняття

- 2.1 Одягніть спортивний одяг та спортивне взуття
- 2.2 В разі необхідності отримайте спортивний інвентар, переконайтесь у його справності
- 2.3 При виконанні вправ на спортивних снарядах огляньте їх, переконайтесь у їх справності.
- 2.4 У разі виявлення несправностей, повідомте про це вчителя.
- 2.5 Будьте уважні і дисципліновані, не починайте виконання вправ без дозволу вчителя.

3. Вимоги безпеки під час заняття

- 3.1 Виконуйте вправи лише в присутності вчителя.
- 3.2 Виконуючи вправи потоком, дотримуйсь інтервалу, не допускайте різких зупинок.
- 3.3 При грі у спортивні ігри, чітко дотримуйсь їхніх правил.
- 3.4 Протягом заняття контролюйте своє самопочуття та самопочуття тих, хто займається поруч.
- 3.5 При появі ознак втоми, слабкості, погіршення самопочуття, повідомте про це вчителя.

4. Вимоги безпеки після закінчення заняття

- 4.1 Відновіть дихання, перевірте пульс.
- 4.2 Здайте спортивний інвентар вчителю.
- 4.3 Переодягніться у навчальну форму, та дотримуйтесь санітарно-гігієнічних норм.
- 4.4 Вимирайте руки з милом.

5. Вимоги безпеки у надзвичайних ситуаціях

- 5.1 При виявленні несправностей спортивного інвентарю або снарядів, порушень норм безпеки, погіршення самопочуття, травмуванні, припиніть заняття та повідомте вчителя.

Обов'язково відписатись на електронну пошту, про засвоєння правил техніки безпеки(П.І.Б. та № групи).

Види гімнастики.

До спортивних видів гімнастики відносяться: спортивна та художня гімнастика, спортивна акробатика. Ці види користуються великою популярністю в нашій країні і за кордоном.

Спортивна гімнастика є найбільш масовим видом спорту, захоплююча і близька молоді. Невичерпне число постійно нових і цікавих вправ роблять її популярною і привабливою. Безперервне просування вперед у спортивній техніці, розучування все нових і нових вправ, подолання невдач і успіхів, виконання ряду вправ, пов'язаних з ризиком, - все це змінює волю, виховує важливі риси характеру.

Художня гімнастика порівняно молодий вид спорту, офіційне її визнання відноситься до 1947 р . Вона вирішує завдання загальної фізичної підготовки, спрямована на оволодіння спеціальними руховими навичками без предметів і з предметами (обруч, скакалка, м'яч, булави, стрічка тощо). Відмінною

особливістю її є неодмінна умова використання музики при виконанні рухів. Багато руху спочатку були запозичені з вільних вправ спортивної гімнастики і найпростіших акробатичних вправ. Зараз вона має в своєму розпорядженні своїми специфічними, властивими тільки їй, формами рухів, особливо це стосується вправ з предметами. Всі рухи, які застосовуються в художній гімнастиці, характеризуються цілісністю, логічністю їхні зв'язки і динамічністю виконання .

Спортивна акробатика має в основному ті ж завдання, що і спортивна та художня гімнастика, але відрізняється від них характером вправ і способом їх виконання. Спочатку акробатика розвивалася в низових колективах, деякі акробатичні вправи включалися в програму з гімнастики. Особливо широкий розвиток акробатики починається в кінці тридцятих років. Вона в цей період стає самостійним видом спорту. Відповідно до існуючої класифікації, акробатика ділиться на такі види: стрибкова акробатика для чоловіків і жінок, парна, групова чоловіча і жіноча, змішана. Останнім часом з успіхом розвивається акробатика на батуті.

Професійно-прикладна гімнастика має на меті сприяти розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини. У багатьох областях сучасного виробництва від людини, крім загального фізичного розвитку, ще потрібні і спеціальні фізичні і моральні якості. Така підготовка необхідна, наприклад, монтажника-висотника, будівельнику-висотнику, в професійних училищах, де гімнастичні вправи різного характеру (лазіння, перелізання, підтягування, підйоми, перевороти) виконуються не в звичайних умовах, а на височинах. Заняття дають хороші результати: учні стають спритнішим і сміливішим; зникає страх висоти; продуктивність праці помітно зростає.

Військово-прикладна гімнастика сприяє формуванню умінь і вихованню спеціалізованих якостей, необхідних для успішного оволодіння військовими професіями. Цей вид гімнастики застосовується в роботі з юнаками допризовного віку і в системі фізичної підготовки слухачів військових навчальних закладів. До засобів даного виду гімнастики відносяться: стройові вправи, різні прикладні способи ходьби, бігу, стрибків, лазіння, переповзання, повзання, подолання всіляких перешкод, перенесення партнерів різними способами, оволодіння навичками збереження рівноваги на зменшений площині опори, спеціальні вправи на тренажерах. Вивчення вправ військово-прикладної гімнастики проводиться на відкритій місцевості. Велике місце займає подолання різних смуг перешкод на час.

Спортивно-прикладна гімнастика застосовується в навчально-тренувальному процесі у всіх видах спорту. Вона забезпечує загальну і спеціальну фізичну підготовку спортсмена, сприяє цілеспрямованому вдосконалення тих фізичних якостей, які необхідні для досягнення найбільш високих результатів спортсменів в обраному ними виді спорту. Зміст цієї гімнастики визначається в залежності від змісту відповідного виду спорту, тому що в кожному виді спорту є своя специфіка застосування загальнорозвиваючих і спеціальних вправ. Слід сказати, що представники ряду видів спорту використовують деякі вправи і на гімнастичних снарядах. Наприклад: у систему тренування стрибуна з жердиною включаються вправи на кільцях, поперечині, канаті, що допомагають швидше оволодіти технікою стрибка з жердиною. Подібним чином звертається увагу на підбір спеціальних вправ в гімнастиці боксера. В якості спеціальних вправ широко застосовуються стрибки зі скакалкою. Футболісти застосовують акробатичні вправи; плавці, стрибуни у воду - вправи на батуті; ковзанярі, фігуристи включають у свої заняття художню гімнастику, вправи хореографії. Спеціалізовані комплекси гімнастичних вправ застосовують лижники, борці, штангісти і спортсмени всіх інших видів спорту .

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

07.10.2021 р.

Група № 2Е-1

Урок № 30

Тема уроку: Техніка гри в захисті.

Мета уроку: Вивчити за засвоїти основні прийоми в захисті під час гри.

Техніка гри у захисті

Техніка гри у захисті включає в себе стартові стійки, ходьбу, біг, стрибок. Вона аналогічна переміщенням у нападі.

Прийом м'яча – це технічний прийом гри, який використовується з метою прийняти його та довести до пасуючого. Виділяють прийом подачі, прийом в захисті і прийом-передача.



В сучасному волейболі використовуються такі способи прийому м'яча: двома руками знизу, двома руками зверху, однією рукою знизу у падінні. Прийом подачі в сучасному волейболі багато в чому визначає ефективність нападаючих дій команди. Показником якості прийому першого м'яча служить точність першої передачі.

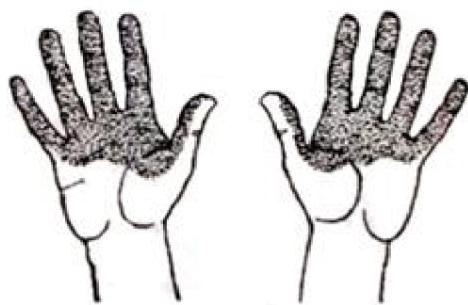
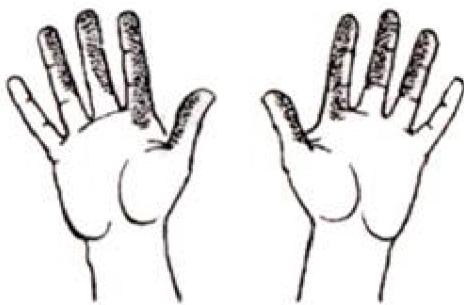


Передачу двома руками знизу найчастіше використовують для приймання силових і планеруючих подач. Вихідне положення — основна або низька стойка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга — охоплює його так, щоб його великі пальці були паралельними. Тулуб тримається вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м'яч приймається на передпліччя.



Для правильного виконання передачі слід своєчасно переміститися якомога ближче до траєкторії польоту м'яча, бажано перпендикулярно до неї. Якщо цього не вдається зробити, в окремих випадках м'яч можна приймати знизу однією рукою.

Прийом м'яча двома руками зверху



Сліди на долонях після правильного прийому м'яча **Сліди на долонях після неправильного прийому м'яча**

Для правильного виконання **прийому м'яча однією рукою** у падінні, з перекатом на спину, гравець після переміщення приймає низьку стійку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується й падає назад перекатом на спину. Для виконання перекату на спину після передачі з випадом убік гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги перед ударом по м'ячу.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, не дає гравцеві зможи прийняти положення готовності так швидко, як після виконання інших

прийомів. Тому в останні роки практикують падіння з перекиданням через плече, використовуючи інерцію попереднього переміщення.



**Прийом м'яча
однією рукою з
наступним падінням
та перекатом в
сторону на стегно та
спину**

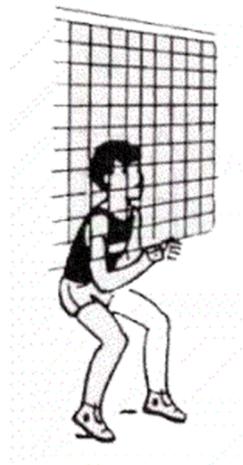


**Прийом
м'яча однією рукою з
наступним падінням
вперед та ковзанням
на грудях - животі**

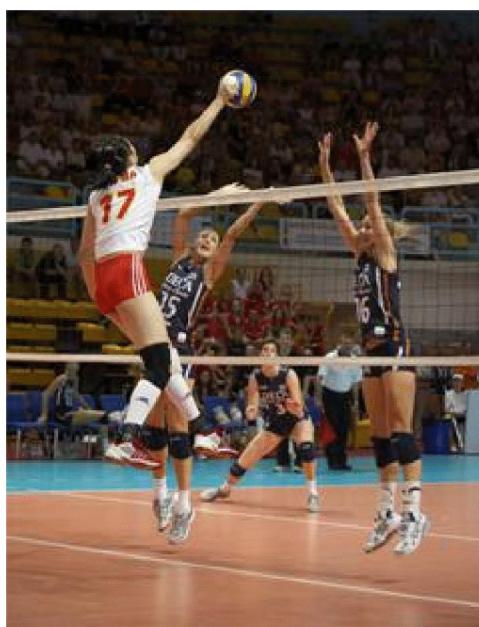
Блокування — це основний спосіб з протидії атакуючим діям суперника над сіткою. В сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення — ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперниківі для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки, на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись, виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає

вниз і готується до наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.



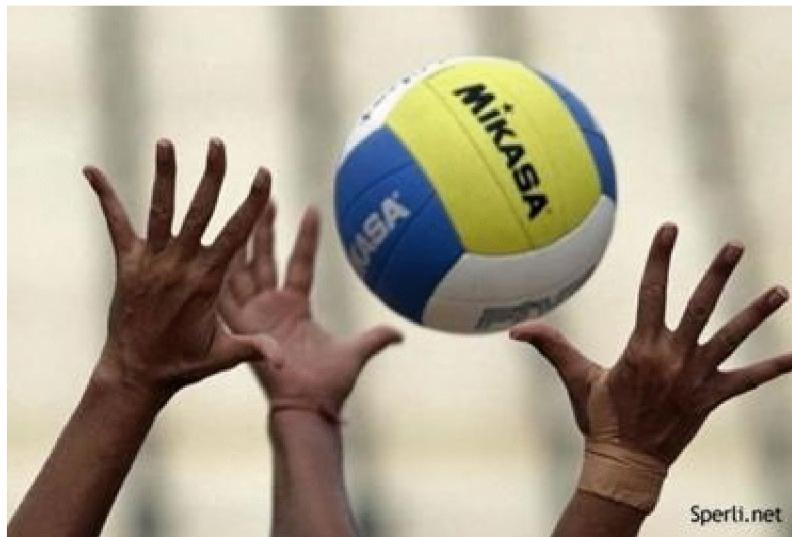
Групове блокування. Виконується двома або трьома волейболістами. **Подвійне блокування** — основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії та не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.



Вибір моменту стрибка блокуючого гравця визначається діями нападаючого. Конкретними орієнтирами служать:

- при швидкісному ударі з передачі, направленій близько до сітки, – пересікання рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця;
- при швидкісному удару і передачі, віддаленій від сітки, – початок ударного руху нападаючого гравця;
- при швидкісному ударі з низької швидкої передачі, – момент відриву ніг від підлоги або виносі рук над головою при відштовхуванні перед нападаючим гравцем.

Потрібно зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка блокуючого проти нападаючого ефективні при умові, якщо нападаючий і блокуючий приблизно одного росту. Блокуючому гравцеві більш низького росту потрібно вистрибувати трошки раніше, більш високому – пізніше. В кожному окремому випадку такі поправки слід вносити незалежно від умов гри та індивідуальних особливостей нападаючого гравця.



Sperli.net

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