

**17.11.2021 р.**

## **Група № 21**

### **Урок № 11**

**Тема уроку:** Стрибки у довжину з розбігу.

**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 зміщенню 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 підвищеного 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»**

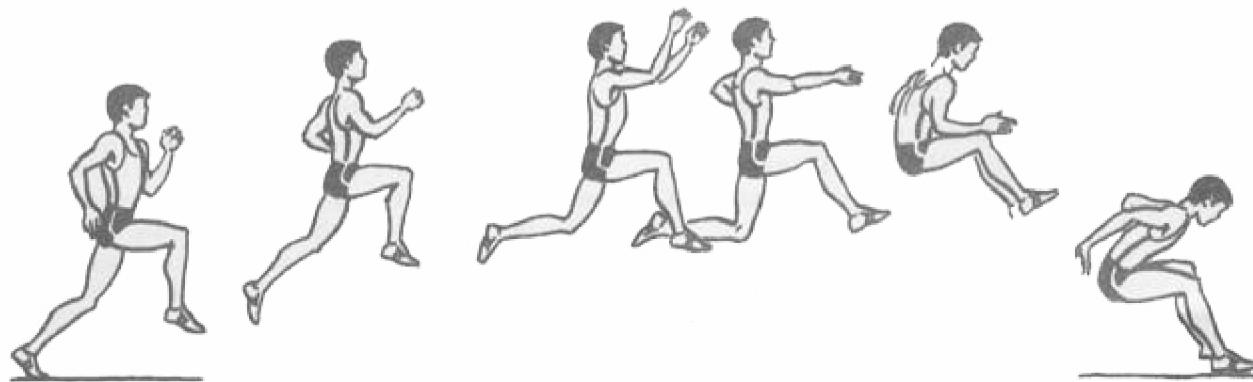
Найдоступнішим і ефективним способом стрибка у довжину з розбігу являється стрибок способом «Зігнувши ноги». Перед виконанням стрибків у довжину даним способом необхідно виконати спеціальні стрибкові вправи:

- 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 збільшуочи 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 - [pavelmelynivt@gmail.com](mailto:pavelmelynivt@gmail.com)

**17.11.2021 р.**

**Група № 21**

**Урок № 12**

**Тема уроку:** Елементи гри воротаря.

**Мета уроку:** Ознайомити та вивчити основні прийоми воротаря в футболі.

### **Особливості техніки воротаря**

Ловіння м'яча є основним засобом техніки воротаря. Вона здійснюється переважно двома руками. У залежності від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловіння виконується знизу, зверху або збоку. Ловіння м'ячів, що летять на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні.

*Ловіння м'яча знизувикористовується для оволодіння м'ячами, що котяться, що опускаються і низько (до рівня грудей) летять назустріч воротареві. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз (Рис. 9). Долоні повернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі або небагато зігнуті. У момент зіткнення м'яч підхоплюється кистями знизу і підтягується до живота. Часто в процесі гри приходиться здійснювати ловіння м'ячів в стороні від воротаря. У цьому випадку необхідно попередньо переміститися убік напрямку руху м'яча [17,72].*

*Ловіння м'яча зверхузастосовується для оволодіння м'ячами, які летять із середньою траєкторією (на рівні грудей і голови), а також м'ячів, що високо летять і опускаються (Рис. 10). Приймаючи вихідне положення, незначно зігнуті руки виносяться вперед або вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями утворюють своєрідну «півсферу». Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей, і згинання рук.*

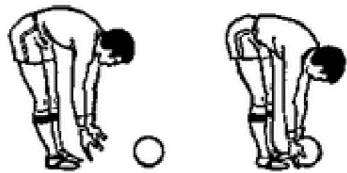


Рис. 9. Ловіння м'яча, який котиться знизу

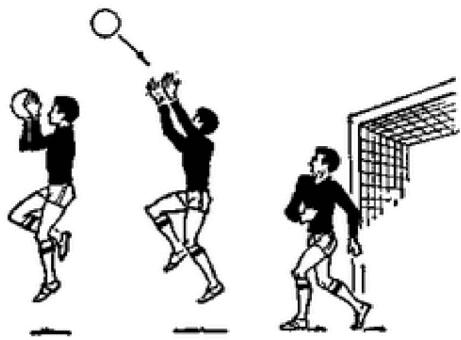


Рис. 10. Ловіння м'яча, що летить, зверху в стрибку

М'ячі, які високо летять, варто ловити двома руками зверху в стрибку.

*Ловіння м'яча в падінні* – ефективний засіб оволодіння м'ячами, спрямованими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач і «прострілів» уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника. Є два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою польоту.

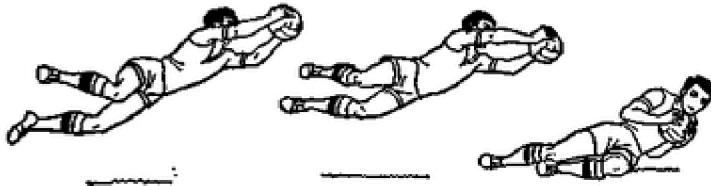


Рис. 11. Ловіння м'яча в падінні

Перший варіант застосовується звичайно для ловіння м'ячів, що котяться на відстані 2–2,5 м від воротаря. Воротар попередньо робить широкий крок, руки спрямовуються до м'яча. Падіння відбувається «перекатом»: спочатку землі торкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки створюють перешкоду на шляху м'яча [15,120].

Для ловіння м'ячів, що летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту (Рис. 11). У попередній фазі виконується один або два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх виконується близької до м'яча ногою. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння м'яча виконується у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем проводиться групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб, ноги.

### **Відбивання м'яча**

У тому випадку, коли неможливо виконати ловіння м'яча (протидія супротивника, сильний удар, важкодосяжний м'яч і т.д.), застосовується відбивання м'яча. Назустріч м'ячу, який летить, швидко виноситься одна або дві руки. Відбивання проводиться найчастіше долонями (іноді удар м'яча приходиться на передпліччя). М'яч рекомендується направляти убік від воріт.

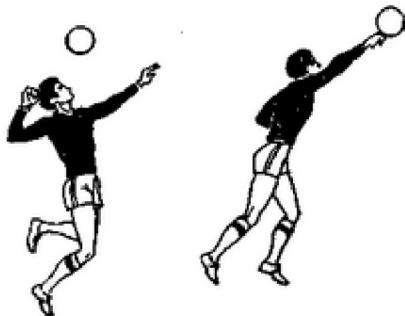


Рис. 12. Відбивання м'яча кулаком в стрибку

М'ячі, що летять на значній відстані від воротаря, варто відбивати одною рукою в падінні.

Щоб переривати «прострільні» і «начіпні» передачі, воротареві необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього використовується удар по м'ячу одним або двома куркулями. Відбивання виконується на місці, у кроці, після різних переміщень і особливо часто в стрибку (Рис. 12).

### **Переведення м'яча**

До переведення відносяться дії воротаря, ціль яких – направити м'яч, що летить у ворота, через верхню поперечину. В основному переводяться м'ячі, що летять зі значною силою і з високою траєкторією над воротарем або остронь від нього.

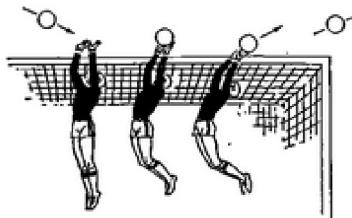


Рис. 13. Переведення м'яча двома руками в стрибку

Переведення має визначену схожість з відбиванням м'яча. Виконується однієї або двома руками (Рис. 13). Важкодосяжні м'ячі переводяться в падінні.

### 3.4 Кидки м'яча

Кидки м'яча виконуються однієї і двома руками. Кидки одною рукою дозволяють більш точно направити м'яч партнеру. Застосовуються наступні способи кидка м'яча одною рукою: зверху, збоку і знизу [15,122].

Кидок зверху – найбільш розповсюджений спосіб. Він дозволяє направити партнерові м'яч з різною траєкторією, на значну відстань і з достатньою точністю (Рис. 14).

Кидки виконуються на місці, у русі. Їхне використання в русі строго регламентується правилами.

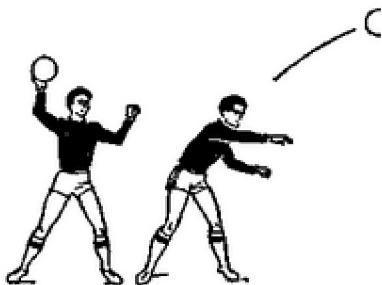


Рис. 14. Кидок м'яча зверху

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