

16.11.2021 р.

Група № 32

Урок № 27

Тема уроку: Метання м'яча на дальність з розбігу. (Залік). Тематична.

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

Засвоїти фази: розбіг, кидок, гальмування. Прийняти норматив.

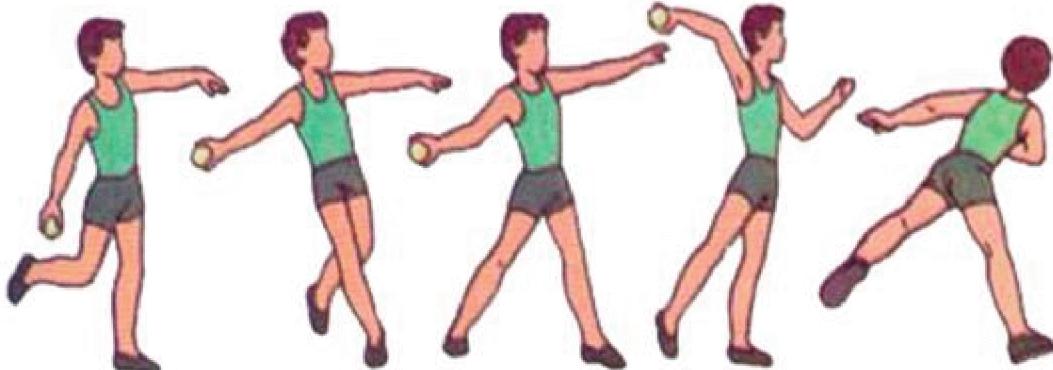


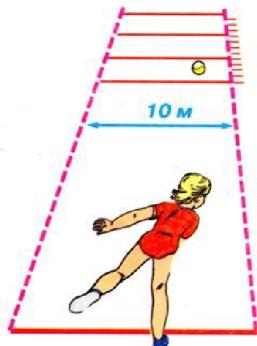
Техніка метання м'яча на дальність з розбігу.

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.

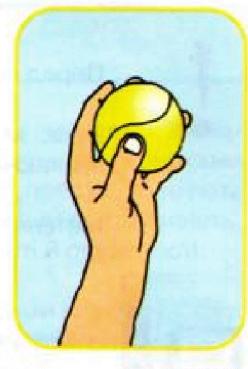
Збільшити довжину польоту м'яча допомагає розбіг.





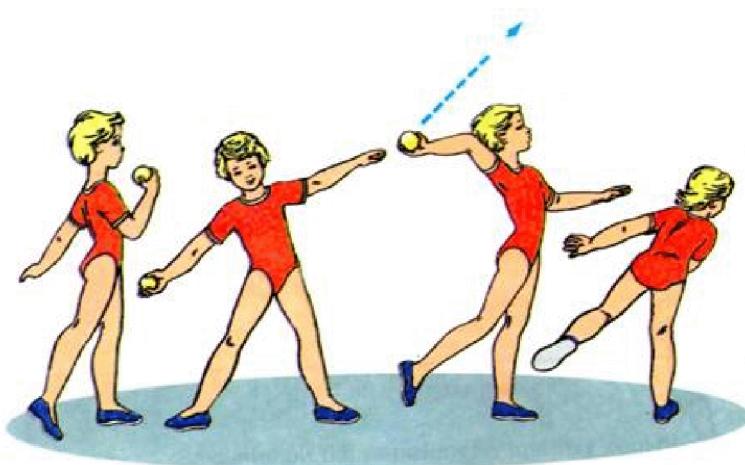
Метання малого м'яча розподіляється на фази: розбіг, кидок, гальмування. М'яч утримується вказівним та середнім пальцями, які розміщені позаду м'яча, а великий та підмізинний утримують його збоку. Кисть з м'ячем знаходиться на рівні голови. Для метання м'яча з розбігу треба спочатку оволодіти технікою 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 - pavelmelynkv@gmail.com

16.11.2021 р.

Група № 32

Урок № 28

Тема уроку: Тактика гри в нападі.

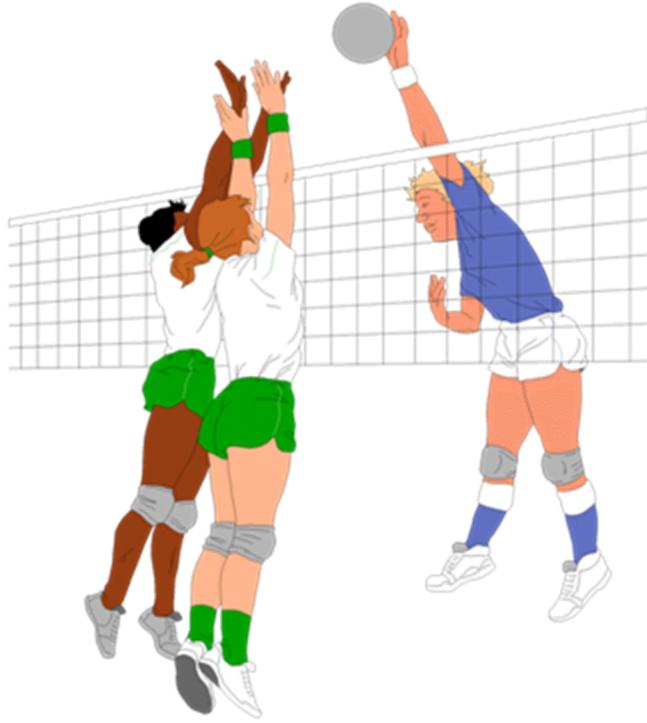
Мета уроку: Пояснити що таке тактика в грі Волейбол та пояснити кожному гравцю в команді його задачу в конкретному моменті.

Тактика гри — це доцільні, злагоджені дії гравців, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

В цей час технічна, фізична, психологічна підготовленість найсильніших команд знаходиться приблизно на однаковому рівні. Тому перемога у великих змаганнях дуже часто визначається зрілістю тактичної майстерності волейболістів.

Високий рівень тактичної підготовленості волейболістів характеризується:

- розвиненим тактичним мисленням (уміння аналізувати гру, швидко переключатися з одних дій на інші, уміння прогнозувати і швидко вирішувати рухові задачі);
- здатність бути готовим до виконання ігрових дій (она досягається за рахунок максимальної напруги вольових і фізичних можливостей спортсменів, і управління нею здійснюється самим гравцем, тренером або лідером команди);
- хорошим орієнтуванням на майданчику і взаємодією з партнерами;
- ефективним використанням технічних прийомів;
- варіативністю тактичних дій.



Тактику гри у волейбол прийнято ділiti на тактику нападу і тактику захисту, причому залежно від принципу органiзацiї розрiзняють такi групи дiй гравцiв: iндивiдуальнi, груповi і команднi.

Кожна з цих груп роздiляється на пiвиди. Наприклад, iндивiдуальнi дiї в нападi роздiляються на два пiвиди: дiї гравця без м'яча i дiї з м'ячем. Залежно вiд конкретного змiсту iгрових дiй види роздiляються на системи i способи. Наприклад, система гри в нападi з другої передачi гравця передньої лiнiї або система гри в нападi з другої передачi гравця задньої лiнiї, що вiходить. Окремi способи, що мають особливостi у виконаннi, роздiляються на варiанти i комбiнацiї.

Основними завданнями тактичної пiдготовки волейболiстiв є:

- Розвиток психофiзiологiчних здiбностей i фiзичних якостей.
- Придбання тактичних знань (загальнi основи теорiї тактики волейболу, аналiз тактичних дiй, основи взаeмодiї 2-x, 3-x, 4-x гравцiв, тактика найсильнiших спортсменiв i команд тощо).
- Навчання практичному використанню прийомiв, елементiв, варiантiв тактики.
- Вдосконалення тактичного вмiння з урахуванням iгрових функцiй волейболiстiв:
 - Формування вмiння швидко переходити вiд нападу до захисту i навпаки.

- Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.
- Вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.
- Вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість).
- Аналіз участі в змаганнях.
- Загальні і спеціальні знання складають необхідну передумову вивчення тактичних дій і розвитку тактичних навиків. Джерела знань в області тактики різноманітні: література з волейболу, лекції, бесіди, семінари, спостереження на змаганнях, практичні заняття і їхній аналіз тощо.

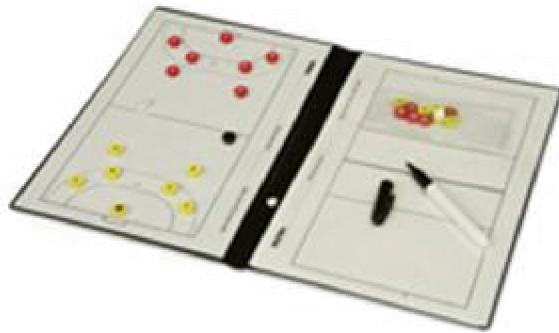


Методи тактичної підготовки ті ж, що і при вирішенні задач технічної підготовки, але з врахуванням специфіки тактики. При показі необхідно використовувати макети майданчика, фільми, схеми, плакати, відеофільми та ін. При вивчені тактичних дій і їхньому вдосконаленні застосовувати певні орієнтири, сигнали.

Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з фізичною, технічною, вольовою і теоретичною підготовкою.

Головний засіб навчання і вдосконалення тактики гри – багаторазове виконання вправ, дій, елементів.

Будь-яка тактична дія, спрямована на оптимальний успіх, повинна будуватися відповідно до тактичних знань, технічних навичок, рівня розвитку фізичних здібностей, вольових якостей та інших компонентів підготовки.



В умовах постійного сприйняття інформації та оцінки ігрових ситуацій виникає необхідність визначати особливості виконання рухів партнерами або суперниками, по траєкторії польоту м'яча визначити їх тактичний задум і наступні дії. Це здійснюється в результаті запам'ятовування.

Психомоторні процеси тактичної дії виконуються в трьох головних фазах:

- сприйняття і аналіз ситуації змагання;
- розумове вирішення тактичної задачі;
- рухове вирішення тактичної задачі.

Період початкового навчання тактиці умовно можна розділити:

I етап – головна увага надається розвитку спеціальних якостей, необхідних для реалізації тактичних дій у грі – швидкості складних реакцій, швидкості окремих рухів та дій, орієнтування, швидкості переміщень, спостережливості, перемикання з одних дій на інші (основу тренування складають виконання завдань у відповідь на зорові та слухові сигнали).

II етап – формування тактичних умінь у процесі навчання технічним прийомам (виконання вправ за завданням, за сигналом, на точність).

III етап – навчання індивідуальним тактичним діям за допомогою вправ з тактики (зміст вправ зводиться до того, щоб створювати умови, при яких гравці повинні вибирати дії в залежності від напрямку та траєкторії польоту м'яча, від дій нападаючих гравців або захисників тощо).

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