

14.02.22

Група № 34

Урок № 34

Тема уроку: Нахил вперед із положення сидячи.

Мета уроку: Розвинути гнучкість в суглобах та оцінити стан гнучкості у здобувачів знань.

Нахил тулуба вперед із положення сидячи

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятирічні торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20–30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер утримує ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна!" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаячи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватись плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmail.com

Гаврилко І.В.

14.02.22

Група № 34

Урок № 35

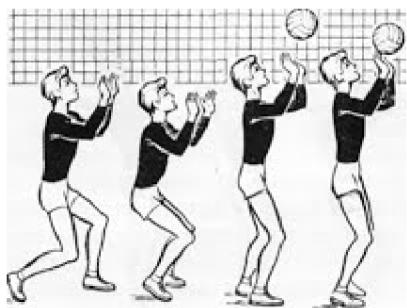
Тема уроку: 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону).

Мета уроку: Засвоєння, вивчення та повторення передач м'яча двома руками.

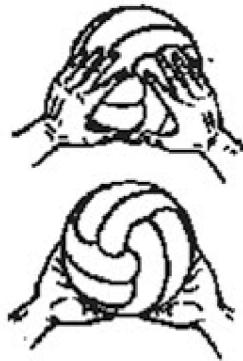
Передача м'яча зверху двома руками.

Опис техніки виконання

Руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікти спрямовані вперед-всторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахищений вперед.



У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'ягшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку» .



Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч.

Методика та послідовність навчання

1. Імітація положення кистей на м'ячі;
- 2 Підняти м'яч з підлоги зберігаючи положення кистей на м'ячі;
3. Імітація верхньої передачі м'яча на місці;
4. Імітація верхньої передачі м'яча в русі;
5. Виконати низький дриблінг м'яча об підлогу (10-20 см) двома руками стоячи на місці;

Вправи для засвоєння техніки:

- 1)Імітація передачі зверху.
- 2)Передачі підвішеного м'яча.
- 3)Передача над собою після власного підкидання м'яча.
- 4)Передача з зміною висоти та вихідного положення.
- 5)Біля стіни: передача з зміною висоти, відстані.
- 6)Біля стіни: одна передача над собою, інша в «ціль».
- 7)Передача м'яча в стіну після відскоку від підлоги;
- 8)Передача м'яча з рухом вперед всторони.

- 9)Передача м'яча звичайна.
- 10)Передача м'яча за трьома траєкторіями –
низькою, середньою, високою;
- 11)Передачі:
 - вздовж сітки;
 - через сітку;
 - зі зміною відстані та напрямку;
 - за зоровим сигналом;
 - в трійках – “трикутником”.
- 12)Дві колони по 3 гравці стоять одна проти одної на відстані 6м. Відповідно праворуч і зліва від колон стоять два гравці з м'ячами. Гравці, що мають м'ячі, одночасно спрямовують їх перед гравцями, які стоять в голові колони. Останні вибігають до м'яча і з поворотом праворуч (ліворуч) виконують передачі м'яча зворотньо своїм партнерам, займаючи потім місця в кінці протилежних колон. Через певний час (2-3 хв.) за вказівкою викладача (тренера) гравці змінюють вихідні позиції.
- 13)Гравці розділені на чотири підгрупи. Кожна підгрупа шикується в колону

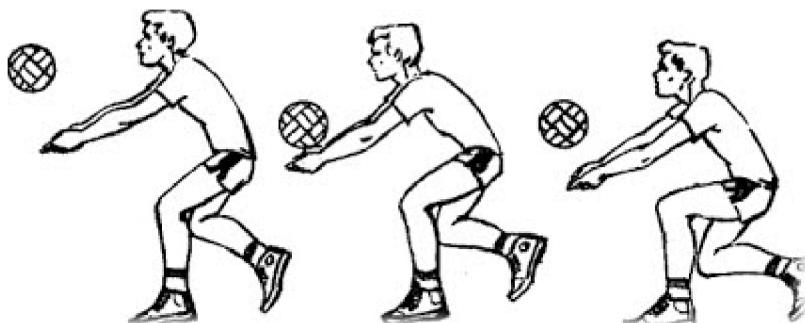
і розміщується на лицьовій лінії майданчика. З кожної колони один гравець стає під сітку, звідки кидає м'яч у напрямі своєї колони гравець, який стойте попереду колони, повинен своєчасно вийти до м'яча і виконати передачу;

14) Гравці шикуються в колону і розміщаються на середині лицьової лінії майданчика двома підгрупами. Зожної підгрупи виділяються по два гравці, які перебувають у зоні 2 і 4, звідки по черзі кидають м'яч у напрямі, протилежному групі, а гравець зожної колони повинен своєчасно вийти до м'яча і повернути його способом передачі двома руками зверху.

Особливість вправи полягає в тому, що гравці переміщаються на велику відстань.

Передача м'яча знизу двома руками.

В.п. – середня стійка ноги нарізно, ноги зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки випрямлені, передпліччя наближені один до одного, тулуб нахилено вперед, передпліччя знаходяться на одному рівні, кисті з'єднані; Передача виконується за рахунок випрямлення ніг, тулуба і рук вперед-вгору назустріч м'ячу.



Методика та послідовність навчання:

1. Імітаційні вправи прийому м'яча знизу на місці;
2. Імітаційні вправи прийому м'яча знизу після переміщення;
3. Після підкидання м'яча вірно розташувати руки під м'ячем і виконати прийом знизу;
4. Прийом знизу над собою після відскоку м'яча від підлоги;
5. З точного кидка вчителя вернути м'яч нижньою передачею;
6. Кидок м'яча в стіну, підставити під нього руки, направити його в стіну, піймати м'яч.
7. Двократне та багатократне виконання нижньої передачі:
8. Над собою;
9. В стінку.
10. Виконання нижньої передачі в парах:
11. Один гравець накидає інший виконує прийом знизу;
12. Один гравець кидає м'яч об підлогу інший нижньою передачею повертає йому назад;

13. Прийом м'яча знизу в парах.

Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmail.com