

Дата: 09.06.2022.

Класс: 9

Урок: 6

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Тема: Мини футбол «Передача мяча в парах, тройках. Остановка мяча одной ногой.»

Выполните зарядку

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
 - на пятках,
 - на внешней стороне стопы,
 - на внутренней стороне стопы,
 - ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
 - приставным шагом
 - левым боком,
 - правым боком,
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2. «Передача мяча в парах, тройках. Остановка мяча одной ногой.»

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Передача мяча в парах, тройках»

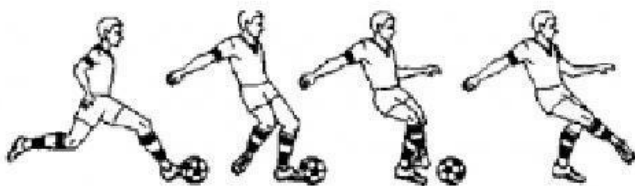
<https://ok.ru/video/2236433240324>

Передача мяча в парах и тройках требует внимания и точности. Если все время смотреть на мяч, точности передачи добиться будет очень сложно. В данном случае необходимо контролировать мяч боковым зрением. В момент получения передачи смотрим на мяч, в момент отдачи мяча, необходимо

смотреть на партнера т.е. туда, куда отдается передача. Только в этом случае можно добиться точности передачи.

Передачи мяча в парах

Расстояние между партнерами - 10 метров: Передачи мяча в одно касание. Продолжительность упражнения - от 40 секунд до 1 минуты. После передачи сделать два шага назад, перед приемом мяча - два шага вперед навстречу мячу; передачи мяча в два касания. Продолжительность упражнения - от 40 секунд до 1 минуты. Способ выполнения тот же.



Остановка мяча в футболе – прием, который позволяет погасить скорость движения мяча с целью взять его под контроль.

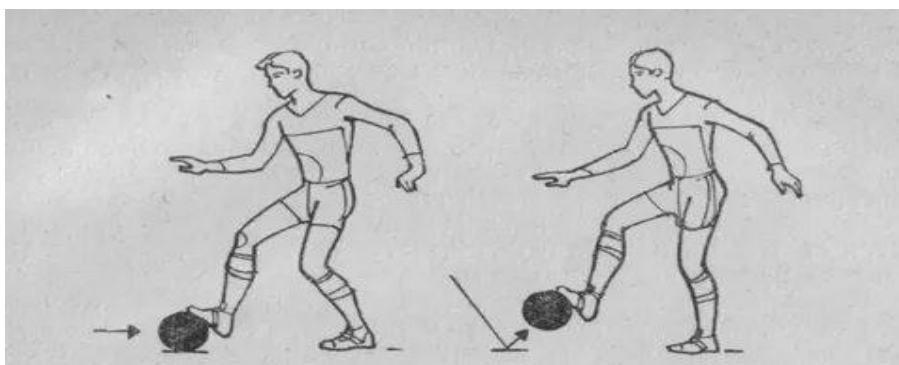
Прием мяча в футболе можно осуществлять всеми разрешенными частями тела, то есть всеми, кроме рук. Чаще всего футболисты останавливают мяч ногой, но зачастую возникают ситуации, когда игроку удобнее принять мяч грудью или даже головой.

Основные способы остановки мяча:

- Ногой
- Туловищем
- Головой

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «**Остановка мяча ногой**»

https://www.youtube.com/watch?v=XfppNRi_AUs



Домашнее задание: выполните жонглирование мячом различными частями тела. Выберите наиболее подходящее для Вас упражнение и развивайте его.

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Понедельник	Тучкова Е.Г.	1. Телефон: +38071-465-75-02