

Дата: 08.06.2022.

Класс: 6

Урок: 7

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Тема: Мини футбол «Жонглирование мячом. Подвижные игры с элементами мини футбола.»

Выполните зарядку

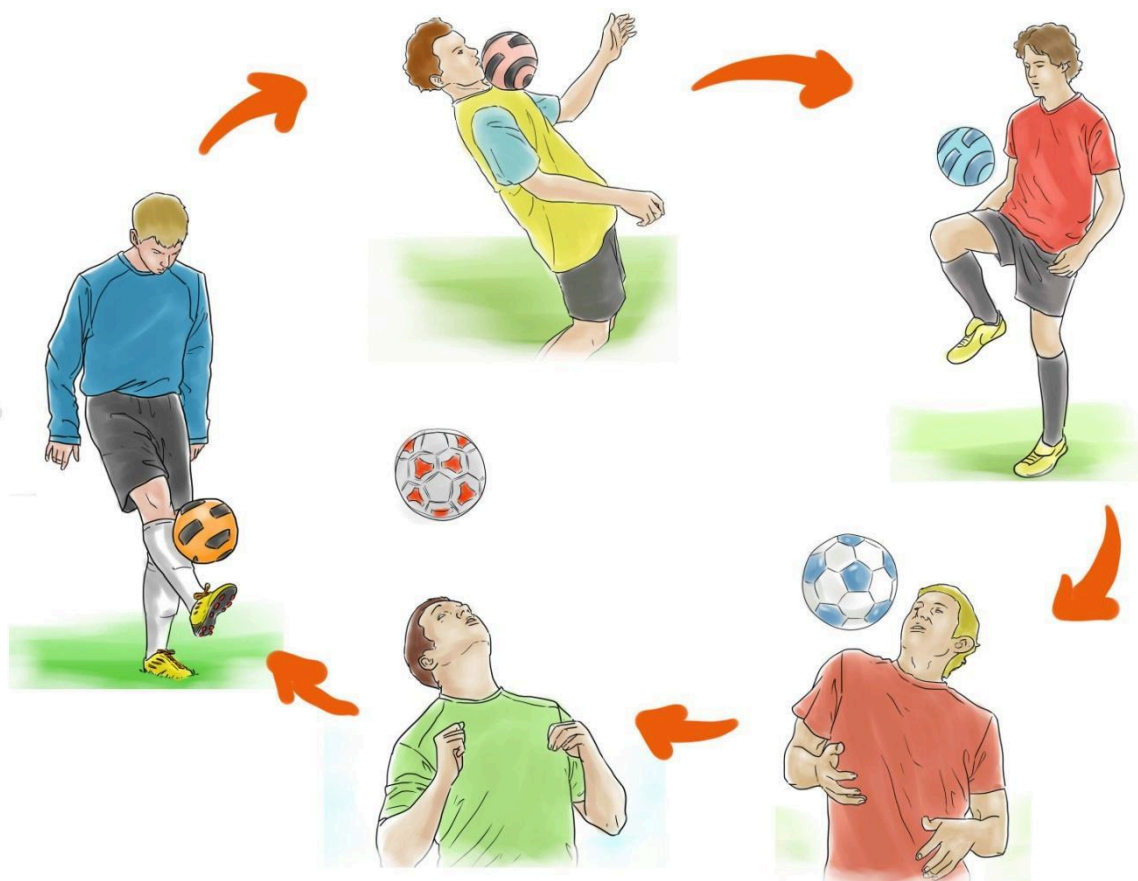
1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую 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. «Жонглирование мячом. Подвижные игры с элементами мини футбола.»

Футбольный фристайл — это выполнение трюков с **мячом (жонглирование)** любыми частями тела, за исключением рук. На первый взгляд, это всего лишь развлечение, но на самом деле это настоящий спорт со своими соревнованиями, правилами и спецификой. Первый трюк с **мячом** был выполнен еще в начале 1900-х гг. в рамках цирковой программы. Но в самостоятельную спортивную дисциплину футбольный фристайл оформился спустя почти 70 лет.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Жонглирование мячом»**

<https://www.youtube.com/watch?v=0gck1L6LrX4>



Ребята ознакомьтесь с видеоматериалом: **Подвижные игры с элементами футбола»**

<https://www.youtube.com/watch?v=dpiWmWZ9XjU>

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