22.02.23

Модуль футбол.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей футболіста.
Вивчити фізичну підготовку за модулем футбол. Вдосконалити спеціальну і технічну підготовку.
Опанувати загальні і спеціальні вправи. Організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами, в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постав. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для розвитку спритності: стрибки з діставанням високо підвішених предметів рукою і головою; те саме із поворотом у стрибку на 90-180 градусів; перекиди вперед, назад, убік через праве та ліве плече; жонглювання м'ячем, чергуючи удари різними частинами тіла; естафети у поєднанні елементів акробатики та технічних прийомів; для воротарів: діставання у стрибку рукою (кулаком) високо підвішених предметів; стрибки через скакалку.

Домашнє завдання:

1. Техніка безпеки при проведенні спортивних ігор на уроці фізичної культури

2. Історія футболу

https://www.youtube.com/watch?v=CbaTRKdfg24