28.03.23

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

3.Виконати вікторину до 17.00 годин 28.03.23

ФУТБОЛЬНА ВІКТОРИНА



Яка спортивна гра є найпопулярнішою в світі?

Продовжіть **футбольну** прислів'я: «Матч відбудеться...».

Як закінчується **футбольна** приказка: «Виграє команда, програє ...».

«Мало потрапити в **...** , треба ще промахнутися повз голкіпера». Вставте пропущене слово.

Чим м'яч на цвях схожий?

Яким англійським словом називають у **футболі** опорного півзахисника?

Два **футбольних** тайму - це ... Що?

Як називається додатковий тайм у **футбольному** матчі?

Як називають і гімнастичний снаряд, і верхню частину **футбольних** воріт?

Якого кольору, згідно з **футбольним** правилами, повинна бути перекладина для воріт?

Як по-іншому називається штанга **футбольних** воріт?

Скільки хрестовин мають **футбольні** ворота?

Як називається результат гри, в якій немає переможця?

Скільки очок отримує **футбольна** команда, що програла в матчі?

У скількох метрів від м'яча під час штрафного удару у **футболі** повинна перебувати «стінка»?

Футбольні фанати відразу ж скажуть, як по-англійськи буде «покарання», «штраф». Так як же?

Як називається команда кращих **футболістів**, представляє країну на чемпіонаті світу?

Передостанній матч чемпіонату - це... Що?

Як називається спеціальне місце, де під час матчу знаходяться резервні **футболісти**?

- Яку картку, за правилами, показує арбітр **футболістові** за затягування часу?
- Якого кольору картка у **футболі** означає вилучення з поля?
- За отримання скількох жовтих карток в одному матчі **футболіст** видаляється з поля?
- Яку картку показує **футбольний** арбітр гравцеві за грубий підкат ззаду?
- Хто у **футболі** сигналізує головному судді про офсайд?
- Як називається парфумерія з поганого судді?