

Дата: 01.06.2022.

Класс: 6

Урок: 7

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

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

Выполните зарядку

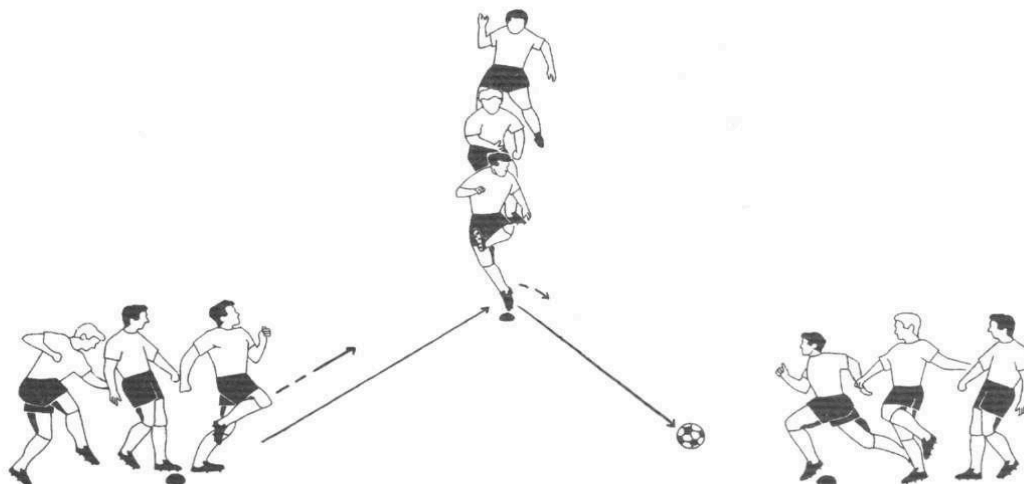
1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую 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. Техника остановки мяча одной ногой»

Игрок, владеющий искусством делать точные и своевременные **передачи** партнерам, приносит большую пользу своей команде. Ведь с помощью **передач**, как правило, организуется атака на ворота соперника и подготавливается момент для нанесения решающего удара. В настоящее время проблема технической подготовки в мини-футболе является одной из наиболее актуальной. Современный мини-футбол, предъявляет, к технической подготовке самые высокие требования, которые растут неизмеримо быстро, заставляя нас искать более совершенные формы работы. И, как закономерность, возросший уровень мини-футбола требует неуклонного совершенствования методов тренировки.

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

<https://zen.yandex.ru/video/watch/611f4c94271b2c7f774283c8>



При остановке мяча внутренней стороной стопы опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Остывающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы. Внутренней стороной стопы. При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади места предполагаемого приземления мяча.

Ребята ознакомьтесь с видеоматериалом «**Техника остановки мяча одной ногой**»:

<https://www.youtube.com/watch?v=5joPUcRvi4w>

Приемы (остановки) мяча

- Приемы (остановки) мяча осуществляются: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой.



Домашнее задание: выполните передачу в парах (2 серии по 15р.)

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

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

--	--	--