

Дата: 15.06.2022.

Класс: 6

Урок: 7

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Тема: Мини футбол «Взаимодействие игроков в нападении. Эстафеты с обводкой препятствий»

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. «Взаимодействие игроков в нападении. Эстафеты с обводкой препятствий.»

Взаимодействия игроков предполагают - индивидуальные действия в атаке предполагают как действия без мяча, так и действия с мячом. «Открывание» означает выход игрока на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него. «Открыв шийся» игрок может или получить мяч и выполнить удар по цели, или отдать передачу своему партнеру, занявшему более выгодную позицию, или увести соперника за собой, освобождая путь к воротам одному из игроков своей команды. «Открывание» на свободную позицию должно осуществляться неожиданно для соперников и,

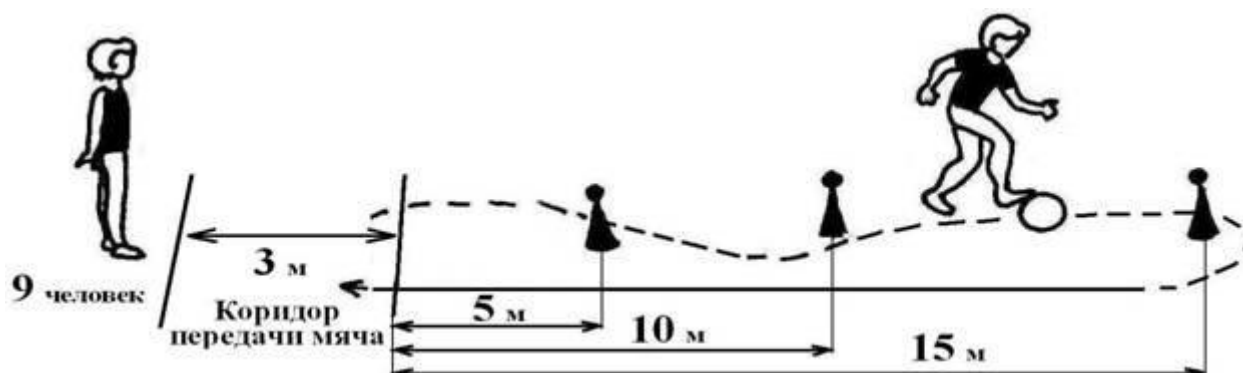
естественно, на высокой скорости. Этому тактическому действию могут предшествовать обманные движения или же имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение. По отношению к направлению развивающейся атаки «открывание» может осуществляться вперед, в стороны и назад. Следует иметь в виду, что для получения мяча от партнера игрок должен открываться на свободное место в тот момент, когда последний готов выполнить передачу.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Взаимодействие игроков в нападении»**

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

Ребята ознакомьтесь с видеоматериалом: **«Эстафеты с обводкой препятствий»**

<https://www.youtube.com/watch?v=Iz4nMWI5oLc>



Домашнее задание: выполните обводку кеглей (бутылок) не сбивая кегли. 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