06.03.2026 Урок №79

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 постави; вправи з подоланням власної ваги. Спеціальна фізична підготовка – вправи для розвитку швидкості: прискорення та ривки на відстань 5-10 м із різних вихідних положень; біг на місці з максимальною частотою кроків; ривки за зоровим сигналом; ривки в парах за оволодіння м'ячем; біг; прискорення на 15, 30, 60 м з м'ячем та без м'яча; обводка перешкод (на швидкість); для воротарів: ривки від воріт на 5-15 м на перехоплення або відбивання м'яча, що високо летить, на прострiл із флангу; ривки на 2-3 м із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, присід, випад) з наступним ловінням або відбиванням м'яча.

Домашнє завдання:

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

2. Основні правила і суддівство футболу

https://www.youtube.com/watch?v=eCZ3HNNzG9o

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

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