

Дата: 16.06.2022.

Класс: 9

Урок: 6

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Тема: Мини футбол «Эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой. Правила игры»

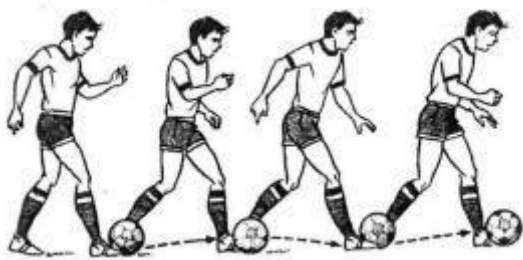
Выполните зарядку

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. «Эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой. Правила игры»

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Эстафеты с ведением мяча»

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



Самый простой и оптимальный способ ведения мяча – ведение по прямой или обводка кеглей. Ведение мяча правой, левой ногой осуществляется в медленном беге или шагом.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Правила игры мини футбола»**

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

Домашнее задание: Повторить правила игры мини футбола.

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

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