06.02.23

Дистанційне навчання з фізичної культури для здобувачів освіти.

Варіативний модуль футбол.

Тема: Футбол.

Мета і завдання:

1. Удосконалити техніку удару по м’ячу внутрішньою частиною стопи та зупинки м’яча підошвою.

2. Повторити техніку ведення м’яча внутрішнім боком стопи.

3. Сприяти розвитку спритності, сили, координації рухів, уваги.

4. Сприяти вихованню самостійності, дисциплінованості, організованості, розвитку інтересу до гри у футбол.

1. Техніка безпеки на уроках фізичної культури.

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

2. Ефективна ранкова зарядка: головні правила та комплекс вправ.
   Ефективна зарядка зранку.
   Бадьорий початок дня – це запорука успіху і гарного настрою. І саме фізичні вправи в цьому вам допоможуть.Виконуйте запропоновані вправи прямо вдома.
   Однак не варто забувати, що справжній результат від вранішньої зарядки ви побачите лише тоді, коли зарядка буде регулярною.
   При виконання фізичних вправ зранку дотримуйтесь простих правил:
   – виконуйте зарядку на голодний шлунок – до сніданку та горнятка кави. Після пробудження можна випити негазованої води;
   – більша частина вправ має складатися з розминки та розтяжки. Силові вправи – не найкращий варіант;
   – тривалість зарядки не так важлива, як її регулярність;
   – закріпіть результат від зарядки корисним і поживним сніданком.

Універсальний комплекс вправ для ранкової зарядки:

1. Почніть ранкову зарядку з ходьби. Ходіть по колу розмахуючи руками в різні боки 2-3 хвилини. Потім 1 хвилину побігайте на одному місці, при цьому – високо піднімайте коліна.

2. Початкове положення: ноги на ширині плечей, спина рівна, руки поставлені на бік. Спочатку опускайте голову вправо, потім вліво, стежте за тим, що б плечі залишалися нерухливими, потім опускайте голову вперед і назад. Зробіть нахил голови в кожну сторону по 10-15 разів.

3. Початкове положення залишається попереднім, тільки руки витягніть вперед. Зробіть кругові обертання кистями рук 10-15 разів в одну і в іншу сторону, потім зробіть обертання в ліктьових суглобах, також 10-15 разів на дві сторони і перейдіть до обертання рук в плечових суглобах.

4. Залишайтесь у вихідному положення, руки підніміть вгору в "замку". Зробіть нахили в бік. Спочатку нахиляйтеся вправо, потім зробіть нахили вліво, відчуйте м’язи. У кожну сторону виконайте вправу по 10-15 разів.

5. З цього ж положення нахиліться вперед. Нахиляючись до правої ноги, уявіть, що між ніг у вас розсипані сірники "збираючи" їх, потихеньку переходьте до лівої ноги, поверніться у початкове положення. Зробіть 10-15 нахилів в кожну сторону.

6. Початкове положення: ноги на ширині плечей, руки в "замку" за головою, лікті відведені в різні боки. Намагайтеся дістати правим коліном дістати до лівого ліктя і навпаки. Зробіть вправу 10-15 разів, кожною ногою.

7. Присідання: слідкуйте за тим, що б спина була рівною, зробіть 10-15 присідань.

8. Станьте прямо, одну ногу поставте на носок і зробіть кругові рухи стопою ноги. Зробіть 15-20 разів однією ногою і стільки ж іншою.

9. Зробіть декілька віджимань, бажано раз 15-20. Дівчата можуть зробити віджимання з колін.

10. І на останок-дихальні вправи.Зробіть глибокий вдох,руки підніміть через сторону вгору,видих-опустили руки.3-4 рази.

11.Спеціальні бігові вправи.

https://www.youtube.com/watch?v=DwYm2fNuNUI

3. Цей комплекс запропонованих вправ допоможе вам підтягнути свої фізичні кондиції.

«Планка» з виносом руки«

https://www.youtube.com/watch?v=V1rSuVV_DEw&feature=emb_title

Ця вправа активно «прокачує» прес та верхні м'язи плечового поясу. Також працює передня група м'язів стегна. Під час виконання — задіяні усі групи м'язів. Потрібно звернути увагу на те, щоб тіло було горизонтально поверхні: таз не має опускатися чи підійматися, а повинен знаходитися на одному рівні з усім тілом. Якщо у вас не має гантель, замість них можна ставити будь-які інші предмети.

4. «Бокова „планка“ з заносом руки під корпус»

https://www.matchday.ua/blog/uvaga-uvaga/7-najkrashih-vprav-dlya-pidgotovki-futbolistiv-do-sezonu-234/

Важливо правильно тримати положення корпуса, він має бути рівним. Тіло має бути як пряма лінія. Зверніть увагу на те, щоб таз не заносило назад. Вправа виконується як в один бік, так і в інший. Рука заходить під корпус із максимальним заносом, але в той же час не втрачайте рівновагу. Така «планка» розрахована на роботу бокової групи м'язів. Для тих, чий рівень дозволяє, можна виконувати цю вправу, тримаючи у руці, котра заходить під корпус, гантелю.

5. «Супермен»

https://www.matchday.ua/blog/uvaga-uvaga/7-najkrashih-vprav-dlya-pidgotovki-futbolistiv-do-sezonu-234/

Потрібно тримати баланс «на час». Працюють «протилежні» рука і нога. Якщо права рука, то паралельно тримаєте ліву ногу, а на правій нозі опускаєтесь на коліно. Знаходитися в статичному положенні, максимально напружуючи руку і ногу.

6. Передача гантелі»

https://www.youtube.com/watch?v=uP9rFH8mc7Q&feature=emb_title

Вправа розрахована на м'язи спини, верхнього плечового поясу та сідничні м'язи. Передаєте гантеллю на витягнутих руках, як перед собою, так і за спиною. В цей час ноги максимально підняті. Стегна не мають доторкатися до підлоги.

7. «Віджимання на м'ячі»

https://www.matchday.ua/blog/uvaga-uvaga/7-najkrashih-vprav-dlya-pidgotovki-futbolistiv-do-sezonu-234/

В основному робота над верхнім плечовим поясом. Якщо не має набивного м'яча, можна виконувати вправу на простому. При віджиманні потрібно корпусом доторкнутись до м'яча.

8. «Неваляшка»

https://www.matchday.ua/blog/uvaga-uvaga/7-najkrashih-vprav-dlya-pidgotovki-futbolistiv-do-sezonu-234/

Одна з найважчих вправ поміж тих, які ми запропонували. Кому не дозволяє координація, виконуйте без м'яча. Ця вправа дозволяє підтягнути прес, координацію та фізичну витривалість.

9. Підготовка футболістів: «Піноккіо»

https://www.youtube.com/watch?v=jUkegx-3AhE&feature=emb_rel_pause

Руки розставляємо в сторони, як опору, корпус піднімаємо якомога вище. Одна нога згинається та тримає рівновагу. Другою ногою виконуємо махи в сторону і вверх. Для непідготовлених краще виконувати вправу без

нестійкої поверхні (босу), просто поставивши опорну ногу на підлогу. Вправу виконувати як на одну, так і на другу ногу.

06.02.23

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 (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; вправи з подоланням власної ваги.

Домашнє завдання:

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

https://www.youtube.com/watch?v=yOB-Wpekwd8

https://www.youtube.com/watch?v=Y29E-jInDIU

https://www.youtube.com/watch?v=RzcRh4lUlJ4