01.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід в 10.05

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ в русі

<https://www.youtube.com/watch?v=aHe-rpt8b78>

2.Удари по м`ячу ногою в русі.

Особливе значення у грі в футбол має правильне виконання ударів по м'ячу ногою. Ударом ногою роблять передачі (паси), забивають голи.

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

3.Елементи гри вротаря

Основний спосіб техніки гри ворота­ря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловлення ви­конують знизу, зверху чи збоку. Ловлення м'яча, точка пе­ретинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситу­ацію знаходиться на значній відстані від воротаря, здійс­нюється в падінні. Воротар постійно переміщується до та­кої передбачуваної точки.

Ловлення знизу використовується для оволодіння м'я­чами, котрі котяться, опускаються і низько (до рівня живо­та) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз . Долоні звернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.

 Ловлення м’яча, котрий котиться знизу

Ловлення зверху застосовуєть­ся для оволодіння м'ячами, котрі летять по середньовисокій (на рів­ні грудей і голови), високій і спад­ній траєкторії . Займаю­чи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед — вгору. Долоні, повернені до м'я­ча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворять своєрідну півсфе­ру. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступ­ливого руху кистей і зги­нання рук.

Ловлення м’яча зверху

М'ячі, котрі високо ле­тять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

Ловлення у падінні — ефективний спосіб оволодіння м'я­чами, направленими зненацька, точно і сильно убік від во­ротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'я­ча в ногах у суперника.

Відбивання м'яч

Якщо не можна виконати ловлення (через протидію суперника, велику силу удару, важкодосяжність м'яча і т.д.) — м'яч відбивають. Назустріч м'ячу, кот­рий летить, швидко виноситься одна чи дві руки. Відбиван­ня здійснюють найчастіше долонями (іноді удар м'яча при­падає на передпліччя). М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М'ячі, котрі летять на значній відстані від воротаря, слід відбивати однією рукою в падінні.

Відбивання м’яча

Щоб перепиняти "прострільні" і "навісні" передачі, во­ротарю необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цьо­го застосовується удар по м'ячу одним чи двома кулаками. Воротар відбиває м'яч на місці, у кроці, після різних перемі­щень і, особливо часто, у стрибку.

Кидки м'яча

Кидки виконуються однією і дво­ма руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направити партне­ру м'яч. Застосовуються такі способи кидка: звер­ху і знизу. Найбільш роз­повсюджений кидок звер­ху. У цьому випадку м'яч можна направити по різ­них траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки вико­нуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами.

Кидок м’яча згори

3.Вправи для формування постави

 Вправи для формування та корекції постави

 Постава – це звичне положення тіла людини у спокої та в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності.

Комплекс № 1

(біля вертикальної площини

для формування правильної постави)

1. В.п. – стати біля стіни, притулитися до неї потилицею, спиною, лопатками, сідницями і п'ятками. Прийняти правильну поставу. Запам'ятати це положення і, не порушуючи його, зробити крок вперед, в сторону, а потім повернутися у вихідне положення. Зробити те саме, але з заплющеними очима. Повторити кожну вправу 5– 6 разів.

2. Те саме, але зробити 4– 8 кроків уперед.

3. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни. Присісти 5–6 разів, не перестаючи торкатися стіни потилицею. Те саме з закритими очима.

4. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни. Підняти руки вгору, в сторони, впе­ред, на пояс, за голову, не втрачаючи правильної пози і не відходячи від стіни.

5. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни. Повільно підняти праву ногу, зігнути в коліні, захопити гомілку руками і притиснути до тулуба. Те саме – лівою ногою з закритими очима. Повторити 6–8 разів.

6. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни. Підняти вперед руки та зігнуту в коліні праву ногу, не відходячи від стіни. Те саме – лівою ногою з закритими очи­ма. Повторити 5– 6 разів.

7. В.п. – прийняти правильну поставу біля стіни, руки на поясі. Піднятися 10–12 разів на носки, не змінюючи постави.