Урок фізичної культури 10 клас 10.04.2020р.

Урок фізичної культури 10 клас (за допомогою технологій д. н.)

10.04.2020 р. Час: 09.55

**Тема: Модуль Футбол**

Завдання уроку:

1. 10 відомих футболістів України

2. Різновиди ходьби та бігу

3. Жонглювання м’ячем

Матеріал для опрацювання:

**1. 10 відомих футболістів України**

[**https://www.youtube.com/watch?v=uxwQZAhym1I**](https://www.youtube.com/watch?v=uxwQZAhym1I)

**2. Різновиди ходьби та бігу**

- на носках

- на пятках

- на півприсіді

- в повному присяді

- на зовнішній стороні стопи

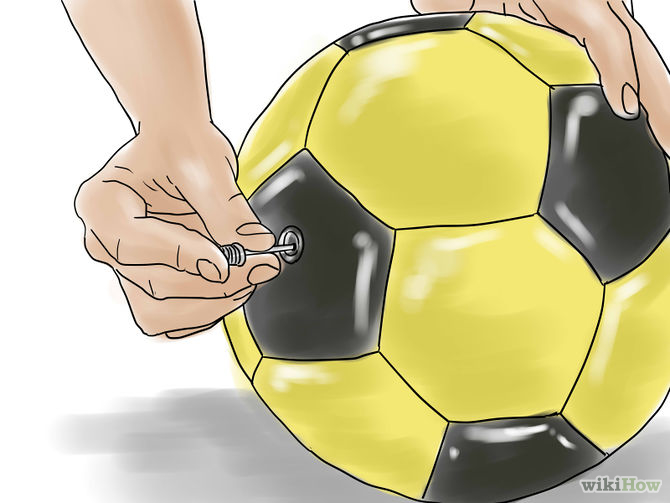
- на внутрішній стороні стопи

- біг на місці 2хв.

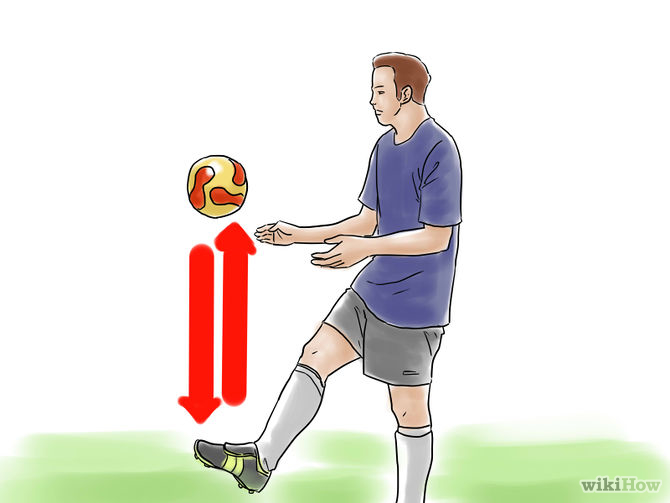
**3. Жонглювання м’ячем**

**Кроки**

**Метод 1 із 5: Почніть, ловлячи м'яч руками**

 1 **Злегка відкрийте м'яч.**Відкрийте з футбольного м'яча трохи повітря, щоб він менше пружинив. Його так буде легше контролювати, і він не покотитися далеко, якщо ви промахнетеся.

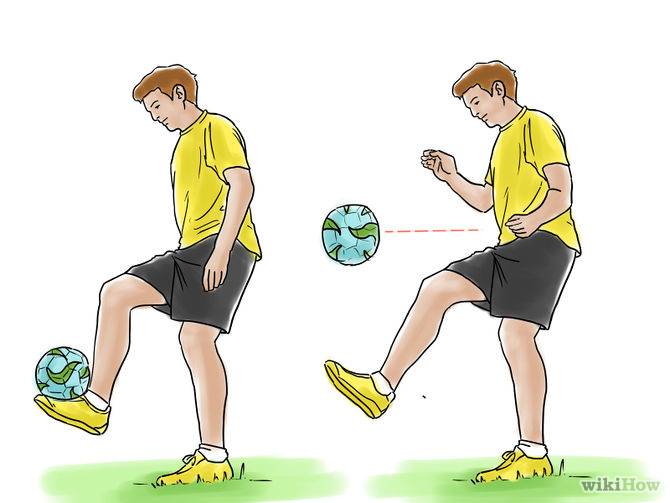
* Після того, як ви освоїли техніку жонглювання, повністю накачайте м'яч.

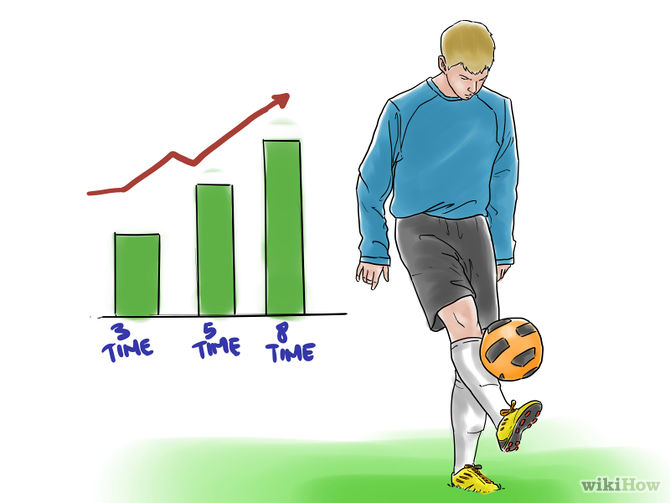
 2 **Тримайте м'яч перед собою на рівні грудей.**Киньте його на землю, і нехай він відскочить від землі в повітря. Коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підкиньте його ногою назад у повітря і зловіть руками. Спробуйте підкидати його вашу домінуючою ногою до рівня живота або грудей. Спробуйте бити по м'ячу верхньою стороною ступні, тримаючи її під невеликим кутом вгору.

* Переконайтеся, що ваші шнурки не зав'язані подвійним вузлом. М'яч може відскочити від великого вузла під кривим рогом.
* Ваша ступня не повинна бути розслабленою. Тримайте її під кутом.

 3 **Тримайте коліна злегка зігнутими.**Це допоможе вам краще контролювати м'яч. Ступня небьющей ноги повинна стійко стояти на землі.

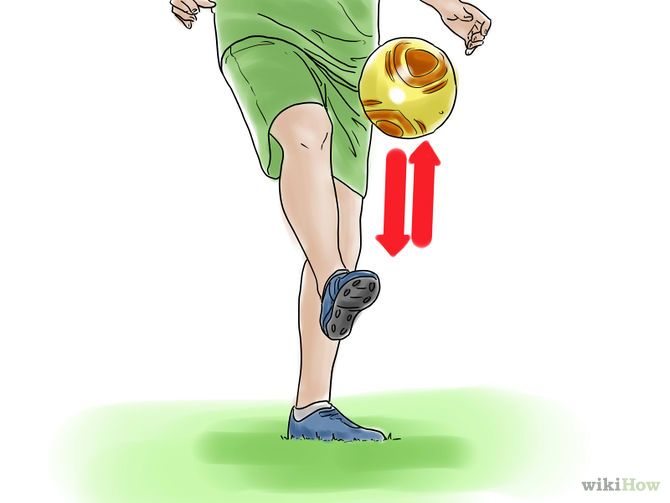
* Дуже важливо зберігати баланс тіла, коли ви жонглируете м'ячем. У перервах між подкидываниями постійно вдосконалюйте баланс, щоб не втрачати контролю над м'ячем. Тримайте коліна зігнутими і не спускайте з м'яча очей.

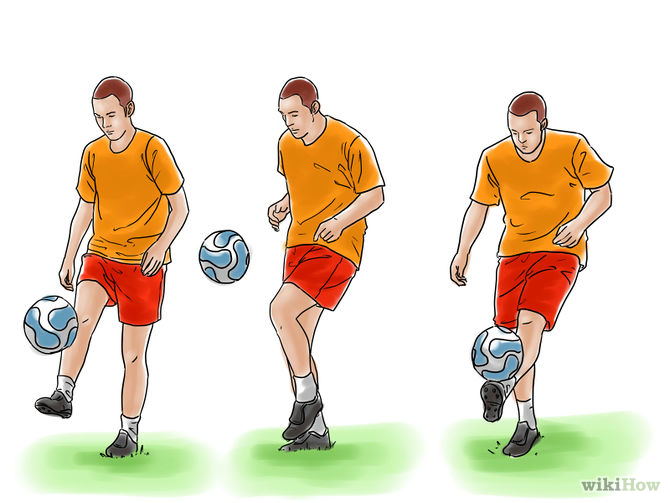
 4 **Тренуйтеся підкидати м'яч, поки ви не зможете легко і послідовно ловити його руками на рівні живота.**Ви не повинні нахилятися або витягати далеко руки, щоб зловити його. Потім тренуйтеся робити це з іншою ногою. Майте на увазі, що жонглювання домінантний ногою завжди складніше. Не здавайтеся!

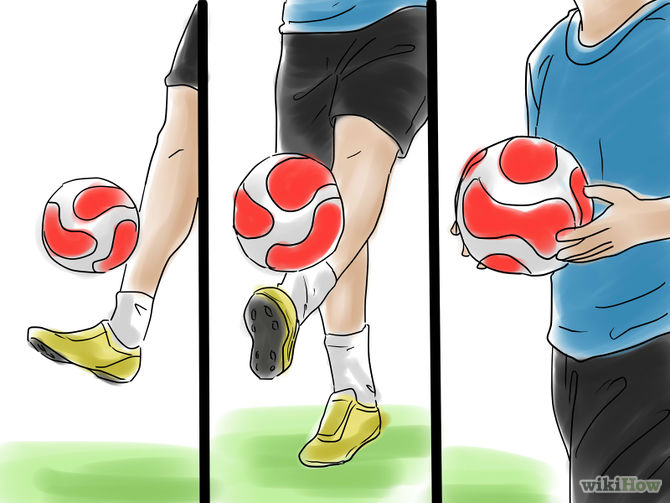
 5 **Поступово збільшуйте кількість відскоків м'яча від вашої ступні.**Замість того, щоб ловити м'яч руками після кожного удару по ньому ногою, підкиньте його в повітря, і коли він почне падати, підкиньте його знову, не даючи йому впасти на землю. Намагайтеся тримати м'яч під контролем. Практикуйтеся жонглювати однією ногою, поки у вас не почне виходити, а потім перейдіть на іншу ногу. Практикуйтеся, поки не почнете впевнено жонглювати обома ногами.

* Ви можете навчитися ловити м'яч ногою, пом'якшивши його падіння ступень і притиснувши нею м'яч до гомілки.

**Метод 2 із 5: Чергуйте ноги**

 1 **Киньте м'яч на землю і дайте йому відскочити.**Підкиньте його правою ногою. Намагайтеся контролювати удар, і підкидайте м'яч, поки він знаходиться в повітрі. Намагайтеся не підкидати його вище рівня талії.

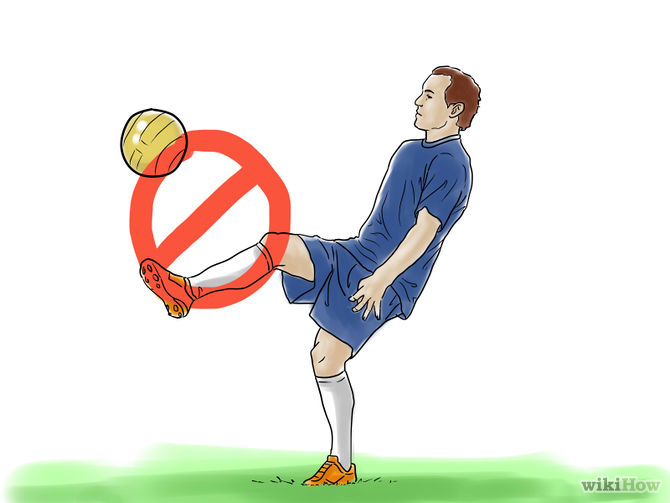
 2 **Дайте м'ячу впасти і відскочити від землі, а потім вдарте по ньому лівою ногою.**Знову ж, намагайтеся, щоб удар був сильним, і м'яч підлітав не вище талії. Легкі удари легше контролювати, і вам буде зручніше чергувати ноги. Будьте готові до того, що вам, ймовірно, доведеться багато порухатися.

 3 **Зловіть м'яч руками, як тільки ви підкинете його один раз обома ногами.**Потім підкиньте його обома ногами двічі і зловіть м'яч. Потім спробуйте зловити його після трьох ударів ногами, а потім чотири рази і т. д. Будемо вважати, що ви освоїли цю вправу, коли ви зможете стояти на одному місці і жонглювати м'ячем певний час.

**Метод 3 із 5: Почніть з м'ячем на ступні ноги**

 1 **Покладіть м'яч у ваших ніг.**Поставте на нього вашу домінуючу ногу. Крутаните м'яч ногою так, щоб він закотився на вашу ступню. Відразу підкиньте його вгору, як ніби ви збираєтеся зловити його руками.

 2 **Приготуйтеся вдарити по м'ячу іншою ногою.**Зробіть це, коли м'яч буде падати. Чергуйте ноги і продовжуйте жонглювати так, як було описано вище. Якщо м'яч упаде на землю, не піднімайте його руками. Використовуйте для цього ноги і починайте жонглювати заново.

 3 **Тримайте ногу, якою ви б'єте, ближче до землі.**Якщо вона буде занадто високо в повітрі, то вам буде складніше контролювати м'яч. Сила удару по м'ячу йде від стопи, а не від ноги.

**Домашнє завдання :** Жонглювання м’ячем