Урок фізичної культури 9 клас 16.04.2020р.

Урок фізичної культури 9 клас (за допомогою технологій д. н.)

16.04.2020 р. Час: 09.00

**Тема: Модуль Футбол**

Завдання уроку:

1. Переміщення

2. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами

3. Повторити техніку удару по м’ячу ногою на точність

Матеріали для опрацювання:

**1.  Переміщення**

Послідовність навчання: стійка футболіста; біг звичайний (рівномірний зі зміною швидкості і напрямку, темпу і ритму руху); зупинки (кроком і стрибком); повороти (уперед та назад, переступанням і стрибком); біг спиною вперед, схрестними і приставними кроками убік; сполучення різних способів бігу; стрибки (з місця, штовхаючи обома ногами, з розбігу, штовхаючи однією і обома ногами); сполучення різних прийомів пересувань.

Вправи мають відбивати специфіку пересувань футболістів. Широко застосовуються прийоми з інших видів спорту. Особлива увага приділяється стартовому ривку, що зв'язано із засвоєнням правильної стійки футболіста.

Зразкові вправи

1. Зі стійки футболіста піднятися на носки, вернутися у вихідне положення.

2. У стійці на носках, ноги на ширині пліч, перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу (повторити кілька разів). Переміщення боксерським кроком у різних напрямках. Приклад сигналів: «одна рука вгорі» -- зупинка стрибком; «дві руки вгорі» -- зупинка кроком та ін.

**2. Комплекс ЗРВ із набивними м’ячами**

[**https://www.youtube.com/watch?v=IJDlbz9YxKg&feature=share&fbclid=IwAR3lnMWqCLEvshYm6XxOLAKhZ3Ei3gebrK2rhTB-saw7vyWpsSH23aHm13M**](https://www.youtube.com/watch?v=IJDlbz9YxKg&feature=share&fbclid=IwAR3lnMWqCLEvshYm6XxOLAKhZ3Ei3gebrK2rhTB-saw7vyWpsSH23aHm13M)

**3. Повторити техніку удару по м’ячу ногою на точність**

Удари по м'ячу ногою ділять на два види:

прямі;

різані.

Удар, що проходить через центр м'яча або в безпосередній його близькості, прийнято називати прямим. Прямий удар виконується практично всіма способами.

При різаних ударах напрямок руху ноги йде по дотичній до м'яча, що викликає його обертання. Сильно обертовий м'яч зустрічає опір повітря, що змінює його траєкторію (ефект Магнуса) і відхиляє убік обертання. Часто тактичні розуміння викликають необхідність скоротити час виконання фаз руху, зменшити його амплітуду і м'язові зусилля.

**А тепер про найбільш типові помилки.**

Найчастіше у початківців футболістів зустрічається наступний недолік: що б'є нога не рухається паралельно землі, або опорна ставиться дуже близько від м'яча. У результаті, як правило, виходить неточний або слабкий удар, а часом і зрізає м'яча. Виправити цей недолік можна так. Потрібно виконати 8-10 ударів по м'ячу в стінку після підкидання або відскоку від землі. При цьому слід акцентувати увагу відповідно або на нахилі верхньої частини тулуба в напрямком опорної ноги, або ж на правильній постановці опорної ноги. Після того, як цю вправу буде освоєно, слід разом з партнером повправлятися в ударах з літа, поперемінно посилаючи м'яч один одному.

Удари з полулета виконуються в момент відскоку м'яча від землі. Такі удари, як правило, дуже сильні. Ними користуються при дальніх передачах, обстрілі воріт. Удар з полулета виконується всіма сторонами стопи, але частіше за все серединою і зовнішньою частиною підйому. Робиться це так. При приземленні м'яча опорна нога ставится поруч з м'ячем і згинається в коліні. Що б'є нога відводиться назад, а потім швидко спрямовується до м'яча. У момент удару носок її сильно відтягується вниз, тулуб відхиляється назад.

Найбільш типовими помилками при ударах з полулях є наступні: або слабо відтягується носок ноги що б'є, або опорна нога ставиться дуже далеко від м'яча. Щоб усунути ці помилки, треба повправлятися у виконанні ударів з полулета в стінку після підкидання м'яча перед собою. Краще виконувати удари упівсили.

**Домашнє завдання :** Скласти комплекс вправ з розвитку стрибучості