

Дата: 27.04.2023р.

План – конспект уроку з фізичної культури

Урок: №90

Клас: 7-А,Б

Модуль: футбол

Мета: формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Завдання уроку:

1. Жонглювання м'ячем.

Домашнє завдання: Жонглювання м'ячем.

Хід уроку

I. Жонглювання м'ячем.

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 покотиться 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 підкидываннями постійно вдосконалюйте баланс, щоб не

втрачати контроль 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.

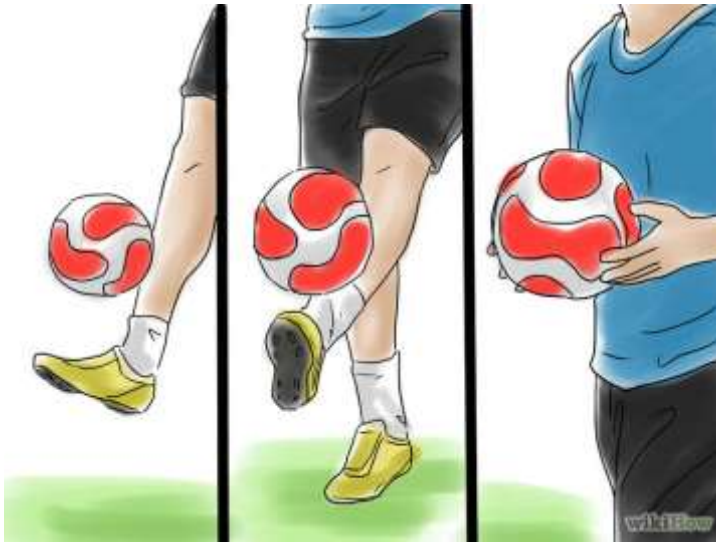
Метод 2 із 5: Чергуйте ноги



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.

Метод 4 із 5: Жонгливання колінами



1. Підніміть одне коліно так, щоб воно було перпендикулярно тілу. Це зробить ваші стегна плоскими. М'ячем набагато легше жонглювати, коли він відскакує від плоскої поверхні.

- Спробуйте жонглювати колінами (або, вірніше, стегнами) тільки після того, як ви освоїли набивати м'яч ступнями. Жонгливання колінами поліпшить ваші навички жонгливання. Це також дозволить вам краще управляти м'ячем.



2 Тримайте м'яч у руках над стегном. Дайте м'ячу впасти на середню частину стегна. Якщо ви відіб'єте м'яч колінною чашечкою, то він гарантовано полетить дуже далеко.



3 Жонглируйте колінами, як якщо б ви жонглиували ступнями. Почніть ловити м'яч руками. Практикуйтеся, поки не навчитеся контролювати напрямок і висоту відскоку м'яча. Потім тренуйтеся з іншим стегном.



4 Чергуйте стегна. Зробіть це, коли будете впевнені, що ви зможете контролювати м'яч стегнами.



5 Чергуйте стегна і ступні. Вдарте по м'ячу ступнею правої ноги, підкиньте його правим стегном, потім лівою ногою, а потім лівим стегном. Коли ви

зможете робити це, не гублячи м'яча, спробуйте підкидати його кожною ногою і стегном два рази, потім три рази, і так далі.

Метод 5 із 5: Використання для жонглювання інших частин вашого тіла



1. Підключіть до жонглювання інші частини вашого тіла. Пам'ятайте, що ви можете використовувати будь-яку частину вашого тіла під час гри у футбол, за умови, що ви не доторкаєтесь до м'яча руками.



2. Використовувати голову. Підкиньте м'яч над головою і відбийте його лобом. М'яч повинен падати на верхню частину лоба. Тримайте шию розслабленою, а ноги зігнутими в колінах. Зігнуті в колінах ноги допоможуть вам тримати баланс, в той час як ваша увага зосереджена на м'ячі над вами.

- Ви можете відбивати м'яч головою, але так у вас буде набагато менше контролю над м'ячем. І до того ж це може бути досить болісно.



3. Використовуйте плечі. Плечима важко жонглювати, але ви можете використовувати їх, щоб спрямовувати м'яч в потрібному напрямку. Коли м'яч опиниться на рівні вашого плеча, то підкиньте його плечем вгору в тому напрямку, куди ви хочете його відправити. Наприклад, ви можете підкинути м'яч правою ногою, а потім підкинути його правим плечем так, щоб він утворив дугу над вами і впав на ліву ногу.

- Переконайтеся в тому, щоб ви б'єте по м'ячу тільки вашими плечима, а не передпліччями. Торкання м'яча будь-якою частиною руки окрім плеча у футболі заборонено.



4. Використовуйте груди. Коли використовуєте при жонглюванні груди, то нахильте корпусом назад. Грудьми жонглювати не можна, але ви можете використовувати її для пом'якшення падіння м'яча і направлення його до іншої частини тіла.



5. Використовуйте одночасно голову, плечі і груди. Підкидайте м'яч за схемою стопа - груди - стегна, плечі - голова. Тренуйтеся, поки не навчитеся.

- Коли вам буде легко жонглювати м'ячем за цією схемою, то змініть її. Наприклад, почніть практикуватися за наступною схемою: голова, груди - нога - плече, стегно.

Поради

- Уникайте жонглювати м'ячем домінуючою ногою протягом тривалого часу. Важливо тренувати обидві ноги.
- Не напружуйтеся. Будьте розслабленими.

Відеоматеріал за посиланням:

[Жонглювання м'ячем!!!](#)

II. Домашнє завдання:

1.Зробити розминку, виконати жонглювання м'ячем і надіслати відео на ел. пошту: **asgriva95@gmail.com**