

**Дата: 16.05.2023р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №97**

**Клас: 6-А,Б**

**Модуль: футбол**

**Мета:** сприяти розвитку рухових якостей, виховувати в учнів любов до занять фізичними вправами.

**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 нахилитися 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.

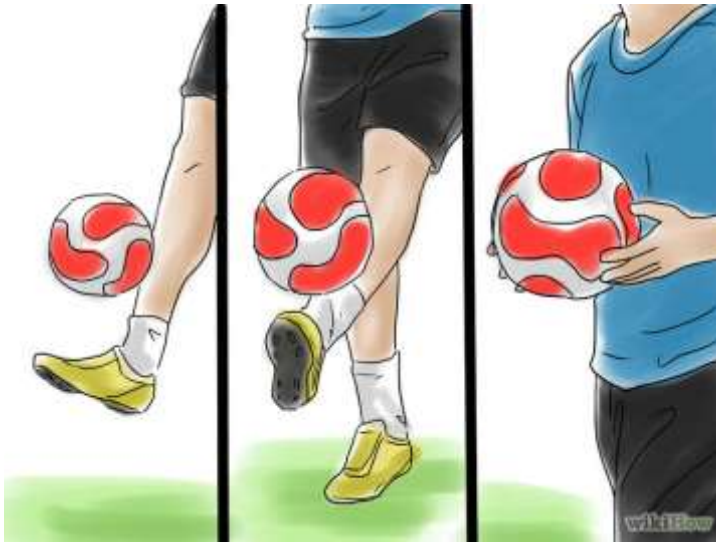
### Метод 2 із 5: Чергуйте ноги



**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: Жонглювання 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. Жонглювання колінами поліпшить ваші навички жонглювання. 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 нахильтеся 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**