***Середа 06.05.20***

Група МГШМ – 22

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 53

*Тема уроку:Футбол*

Індивідуальні дії у нападі. Групові дії в нападі. Командні дії у нападі

1. Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

2. Стройові вправи: Повороти на місці: Поворот праворуч, поворот ліворуч, поворот кругом.

3. Розминка на місці:

<https://www.youtube.com/watch?v=_7Oe5d2zStU>

<https://youtu.be/taPA98zf1zo>

4. Загально – розвиваючи вправи:

В. П. – це вихідне положення.

1. Присідання на обох ногах (20 разів).
2. Присідання на одній нозі (можна за допомогою опори, 8 разів на кожну ногу).
3. Підскоки на місці. (15 секунд).
4. Підскоки із напівприсіду (10 разів).
5. Підскоки із глибокого присіду (10 разів).
6. Підскоки на одній нозі, чергуючи опірну ногу (10 разів на кожну ногу).
7. Нахили тулуба вперед і в сторону, ноги у колінах не згинати (10 разів).
8. В. П. — стоячи або сидячи, руки в сторони. Перекладання із руки в руку предметів над головою (руки не згинати; вага предмета — це можуть бути пластикові пляшки, гантелі, підручник).
9. В. П. — стоячи або сидячи. Почергове згинання та розгинання рук із пластиковою пляшкою.
10. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави та від підлоги (дівчата 20 рази від лави чи стула; хлопці від підлоги 40 рази).
11. Вправа «боксер» — завдавання «ударів» руками без предметів (20 секунд);
12. В. П. — лежачи спиною на підлозі або лаві, ноги закріплені. Піднімання тулуба у положення сидячи (30 разів).
13. В. П. — лежачи спиною на підлозі або лаві. Піднімання прямих ніг до кута 90° (до 30 разів).
14. В. П. — сидячи на лаві. Згрупуватися, підтягти коліна до грудей та обхопити гомілки руками, зафіксувавши це положення. Потім, повільно випрямляючи ноги, набути вихідного положення. Виконувати 2–3 підходи по 15–20 разів.
15. В. П. — лежачи спиною на лаві та тримаючись за неї руками. Підняти водночас ноги та тулуб до положення «сід кутом» і зафіксувати це положення. Виконувати 2–3 підходи по 15–20 разів.
16. В. П. — сидячи на лаві, прямі ноги вгору. Рухи ногами «ножиці». Виконувати 30–60 с.
17. В. П. — стійка ноги нарізно. Нахили ліворуч і праворуч без обтяжень ( або з невеличкими гантелями).
18. В. П. — лежачи спиною підлозі, руки в сторони. Піднімання та опускання рук через сторони вгору з гантелями (Чи пластиковою пляшкою з водою 20 – 30 разів).
19. В. П. — лежачи на коврику (підлозі) на животі, ноги закріплені, руки за голову. Піднімання тулуба до прогинання у попереку (20 разів).

*5. Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв*

*6.* *Групові дії в нападі*

*Вони є тією основою, на якій будуються взаємодія всієї команди. Знаючи правила групових дій і грамотно здійснивши їх на практиці, можна швидко домогтися взяття воріт. У групових діях можуть брати участь два або три гравці. Вид групового дії визначається тим, як переміщуються партнери щодо один одного: паралельно, навхрест або застосовуючи заслін. Кожен вид групової дії може здійснюватися кількома способами. Кожен спосіб характеризується впливом, який мають на захисників.*

*Паралельні дії - це вид групових дій нападу, при яких шляхи руху нападаючих при атаці не перетинаються. Можна виділити два способи цієї взаємодії в залежності від завдань, які ставлять перед собою нападники: або взаємодіяти, тримаючи захисників, на певній відстані один від одного, або змусити їх близько зійтися.*

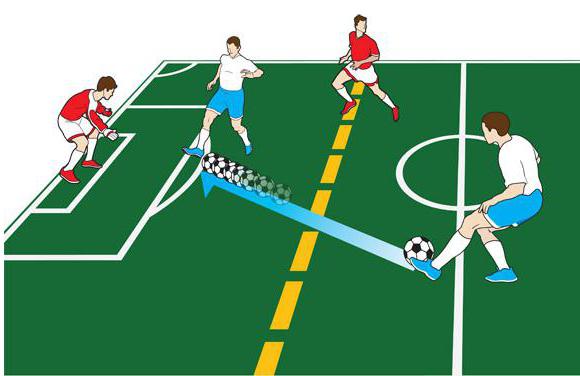
*Командні дії в нападі*

*Командні дії діляться на два види: стрімкий напад і позиційний напад. Стрімкий напад включає в себе елемент несподіванки, нападники діють проти неорганізованої захисту супротивника. Позиційне передбачає певну заплановану розстановку гравців захисту і нападу, і боротьба йде послідовно на різних позиціях. Щоб здійснити взяття воріт, необхідно застосовувати комбінації індивідуальних і групових дій.*

*Комбінація – це послідовний ряд індивідуальних і групових дій, заздалегідь обумовлений місцем і певним складом виконавців. По ходу розвитку комбінації кожен гравець має використати кожну можливість для взяття воріт у залежності від конкретно сформованої обстановки. Комбінації застосовуються по ходу гри, в процесі застосування тієї чи іншої системи, так і в стандартних положеннях вкидання м'яча з-за бокової лінії і вільному кидку.*

*До індивідуальних тактичних дій відносяться відкривання й закривання, ведення й обведення, удари по воротам, відбір м'яча. Розучування індивідуальних тактичних дій доцільно проводити в єдності із процесом освоєння технічних прийомів. У протилежному випадку процес освоєння основних технічних прийомів буде формальним і неефективним.*



<https://youtu.be/WrRhJI8ruPY>

<https://youtu.be/q37Iuca7mv0>

<https://youtu.be/GwdKObVRvU8>