**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**7 ноября 2020 год**

**гр.28 – 1б 1 пара**

**Тема:****Техника удара по мячу серединой лба.**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**

В теоретической части представлены:

* техники удара по мячу;
* техника удара по мячу серединой лба;
* правила безопасности при игре головой;
* отработка ударов по мячу головой.

**Глоссарий**

**Футбол**- командная игра, целью которой является забить мяч в ворота соперников ногами или другими частями тела, кроме рук, большее количество раз, чем это сделает соперник.

**Техника удара по мячу**– основной элемент подготовки игрока в футболе.

**Разминка** – упражнения на разогрев мышц перед игрой.

**Удар «шведкой»** – удар по мячу внешней частью подъема ноги.

**Удар по мячу головой** – удар, при котором мяч удерживают в воздухе с помощью последовательных ударов головой.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Футбол - командная игра, целью которой является забить мяч в ворота соперников ногами или другими частями тела, кроме рук, большее количество раз, чем это сделает соперник.

Техника удара по мячу – основной элемент подготовки игрока в футболе. При исполнении удара важно определиться, какой элемент применить, в какую точку мяча ударить и кому передать.

Как мы знаем, мяч вести можно ногой и головой. По мячу ногой можно выполнять следующие удары:

* внешней частью подъема (шведкой) – позволяет выполнять прямолинейные удары, д по дуге и с изменением направления;
* Удар средней частью подъема и осуществляется преимущественно прямолинейно;
* Удар по мячу внутренней частью подъема дает возможность выполнить удар по дуге;
* Удар внутренней стороной стопы дает возможность существенно менять направление движения.

Удар по мячу головой может быть выполнен помощи:

* Серединой лба;
* Боковой частью лба.

Удар по мячу головой (лбом) – это удар, при котором мяч удерживают в воздухе с помощью последовательных ударов головой.

Голова не предназначена для ударов по ней мячом – это очевидно, но при этом избежать контакта головы с мячом во время футбольных матчей не получится. Игрок, который будет постоянно избегать таких ударов намеренно, не имеет никаких шансов стать футболистом.

Немало существует мнений и исследований на тему негативных последствий для здоровья футболиста от ударов по мячу лбом. При неправильном осуществлении удара возможно получение даже микротравм, сотрясений. В силу этого игроку очень важно уметь владеть данной техникой удара. Так, такие известные футболисты как Криштиану Роналду, Лионель Месси, Робин ВАН ПЕРСИ и др. не раз ставили рекорды во время игры по забиванию мяча с помощью головы.

Начнем с правил безопасности при ударах по мячу лбом:

* Мяч не причинит вреда игроку, если он сам по нему бьем, а не позволяет мячу ударить его;
* При ударе по мячу не следует закрывать глаза – на мяч нужно смотреть;
* Удар производится лбом, чаще всего средней частью;
* Рекомендуется производить удар в среднюю или верхнюю часть мяча – т.е. прямо или сверху вниз, но не снизу.

Перед началом тренировки ударов по мячу серединой лба в обязательном порядке необходимо проводить разминку мышц шеи

Сделать наклоны вперед и назад, в стороны, повороты, вращения.

Процесс обучения технике удара по мячу головой необходимо начинать вообще без мяча.

Первое, что нужно потренировать – имитацию ударов. Потренировать ударное движение: правильно попереносить вес на заднюю ногу, отклонять корпус и шею, с помощью разгибания ноги выталкивать и выпрямлять туловище со взмахом рук назад.

Второй этап – тренировка ударов с поролоновым мячом. Продолжаем отрабатывать удар с правильным замахом, ударным движением и проводкой. Набиваем, нанося короткие удары в основном движением шеи, или сильные с участием всего корпуса.

Третий этап – переход от мяча поролонового к мячу например волейбольному (т.е. облегченному мячу, не футбольному). Вес стандартного футбольного мяча -420 грамм, волейбольного – 270 грамм, а облегченного футбольного 290-300 грамм. Выполняем различные упражнения: набрасывания самостоятельно или с помощью партнера, набивание головой, перепасовка головами в двойках или тройках.

Техника ударов по мячу лбом состоит из трех фаз: подготовительной, рабочей и завершающей.

На подготовительной стадии делается тоже самое, что выполнялось при имитации ударов, только уже непосредственно с мячом. Игрок всегда должен видеть мяч, голову не рекомендуется запрокидывать.

Рабочая фаза состоит из ударного движения и проводки. Выполнение ударного движения необходимо выполнять с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар рекомендуется производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза заключается в принятии исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища замедляется. Ненужно сильно наклоняться вперед, потому как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

Удар по мячу серединой лба можно совершать без прыжка.

Исходное положение: стойка – ноги расположить в небольшом шаге) не более 50-70 см). сделать замах, отклонить туловище назад и согнуть ногу, которая стоит сзади, и перенести на нее вес тела. Руки слегка согнуты в локтях.

Ударное движение начинают с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивать необходимо резким движением головы вперед. Вес тела перенести на ногу, которая стоит впереди.

Удар серединой лба можно выполнять и в прыжке. Нужно оттолкнуться ногами вверх (одной или двумя). Прыжок в этой технике – предварительная фаза удара. Руки сгибают в локтях, поднимают вверх до уровня груди, что ведет к увеличению высоты прыжка. Далее после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или немного заранее) достижения максимально высокой точки прыжка. Требуется точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует осуществить в максимально высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости.

**Тезаурус**

**Футбол** – командная игра, целью которой является забить мяч в ворота соперников ногами или другими частями тела, кроме рук, большее количество раз, чем это сделает соперник.

**Техника удара по мячу** – основной элемент подготовки игрока в футболе.

**Разминка** – упражнения на разогрев мышц перед игрой.

**Удар «шведкой»** – удар по мячу внешней частью подъема ноги.

**Удар по мячу головой** – удар, при котором мяч удерживают в воздухе с помощью последовательных ударов головой.

Контрольные задания

**1. Техника ударов по мячу лбом**

Техника ударов по мячу лбом состоит из трех фаз: подготовительной, рабочей и ...

|  |  |
| --- | --- |
|  | окончательной. |
|  | завершающей. |
|  | итоговой. |
|  | последней. |
|  | третьей. |

**2. Удар внешней частью подъема ноги**

Заполните пропуск.

Удар ногой по мячу внешней частью подъема ноги называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  .

**3. Удар по мячу серединой лба**

Можно ли закрывать глаза при совершении удара по мячу лбом?