**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**11 ноября 2020 год**

**гр. 20 - 1 1 пара**

**Тема:****Техника резаного удара по мячу**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

**В теоретической части представлены:**

* понятие резаного удара;
* совершенствование разбега перед ударом;
* техника выполнения резаного удара;
* упражнения на совершенствование техники резаного удара.

Урок посвящён совершенствованию техники резаного удара по мячу.

**Глоссарий**

**Опорная нога -**нога, которая стоит на земле во время удара по мячу.

**Прямой удар -**удар, при котором нога соприкасается с самым центром мяча.

**Резаный удар**– классический удар по мячу. После такого удара мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Может выполняться различными частями стопы: внутренней, внешней или подъёмом.

**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**

Наносить удары по мячу можно различными частями тела. Самые распространенные удары по мячу это удары стопой. Какие удары стопой вам знакомы? В чем главное отличие резаных ударов по мячу от прямых?

Резаный удар по мячу в футболе выполняется внешней и внутренней частью подъёма стопы. После такого удара мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Его главное отличие от прямого удара в том, что он выполняется не по центру мяча, а правее или левее центра. Именно поэтому мяч летит по криволинейной траектории, закручиваясь вокруг своей оси по ходу или против направления полёта мяча. Классическим вариантом такого удара является его исполнение внутренней стороной стопы.

Для совершенствования техники резаного удара, его можно разделить на несколько составных частей:

1. Разбег.

Угол разбега по отношению к мячу необходимо выбирать исходя из точки, куда вы хотите попасть, и насколько сильно вы хотите нанести удар. Обычно угол разбега по отношению к мячу составляет от 45-85 градусов, что намного больше, чем при обычном прямом ударе. Шаг необходимо делать широкий, для увеличения замаха и силы удара.

2. Постановка опорной ноги.

Опорная нога ставиться примерно в 15 см от мяча, но её носок смотрит в сторону начального направления полёта мяча, а не в сторону конечной цели.

3. Прицеливание.

Если вы хотите попасть в левую половину ворот необходимо поставить мяч по центру против ворот. Встать сбоку от мяча под углом 45 и более градусов и нанести удар ногой по мячу правее его центра, и наоборот, если вы ударите левее центра мяча, то мяч полетит по дугообразной траектории в правую половину ворот. Всегда цельтесь с поправкой на то, что мяч закрутиться.

4. Точка приложения удара.

Удар необходимо наносить внутренней или внешней частью подъёма стопы, при этом помнить, что площадь контакта стопы и мяча должна быть достаточно большой. Иначе вы не сможете придать мячу необходимое вращение.

5. Удар.

Удар наноситься не в центр мяча, а правее или левее от него. Причём чем дальше от центра и ближе к краю мяча наносить удар, тем больше закручивается мяч, но тем слабее получается удар. Поэтому необходимо искать баланс между силой вашего удара и углом закручивания мяча. При ударе вес тела переносите на опорную ногу, которая после контакта бьющей ноги с мячом может сделать небольшой прыжок в направлении удара. Не стоит сильно наклоняться вперед или заваливаться назад. Держите корпус ровно, слегка согнув плечи. В момент удара нога вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращение.

Для совершенствования резаного удара выполните следующие упражнения в парах:

1. Встаньте напротив партнёра на расстоянии 8-10 метров. Поставьте между собой стойку. Передавайте друг другу мяч резаным ударом поочередно внешней и внутренней стороной стопы, так чтобы он огибал стойку.

2. Поставьте две стойки на расстоянии 2х метров друг от друга и с расстояния 10 метров передавайте мяч резаным ударом партёру напротив, так чтобы он пролетел между выставленных стоек.

3. Нарисуйте на стене прямоугольник диагональю около 2х метров, на высоте 1-1.5 над уровнем пола. Мяч установите на расстоянии 8-12 метров от стены. Наносите удар так, чтобы мяч попал в круг.

**Тезаурус**

**Опорная нога** – нога, которая стоит на земле во время удара по мячу.

**Прямой удар** – удар, при котором нога соприкасается с самым центром мяча.

**Резаный удар** – классический удар по мячу. После такого удара мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Может выполняться различными частями стопы: внутренней, внешней или подъёмом.

Конспект от руки