**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**19 ноября 2020 год**

**гр.20 - 1 (2 пара)**

**Тема:****Техника удара по мячу боковой частью лба (слева или справа).**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**

В теоретической части представлены:

* технические приемы удара по мячу боковой частью лба (справа и слева);
* правила безопасности при игре головой.

Урок посвящён технике удара по мячу боковой частью лба в футболе.

**Глоссарий**

**Тайм –**часть футбольного матча, составляющая 45 минут.

**Основное время в футболе –**номинальный промежуток времени, который для тайма составляет 45 мин, а для матча – 90 мин.

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

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

**Удар по мячу боковой частью лба –**удар, который используют тогда, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

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

**Стабильная стойка при ударе по мячу лбом –**одна нога должна быть впереди другой.

**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 Футбол (от англ. foot –ступня, ball – мяч) является самым популярным командным видов спорта в мире, цель которого - забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника за определенное время. Существует основное время в футболе –номинальный промежуток времени, который для тайма (футбольного матча) составляет 45 мин, а для матча - 90 мин. Также возможно и дополнительное время – два тайма по 15 минут)

Поскольку футбол является командным видом спорта, важную роль играет взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Техника удара по мячу – основной элемент подготовки игрока в футболе. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

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

Можно совершить удар серединой лба или его боковой частью (слева и справа).

Удар по мячу боковой частью лба – удар, который используют тогда, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

При ударах лбом по мячу очень важна концентрация внимания футболиста, готовность поразить ворота. Когда мяч летит на футболиста, нельзя стоять и ждать, нужно совершать атаки, чтобы пробить со всей мощью. При этом надо оказаться у мяча раньше, чем соперник.

При неправильном осуществлении удара возможно получение даже микротравм, сотрясений. В силу этого игроку очень важно уметь владеть данной техникой удара.

Начнем с правил безопасности при ударах по мячу лбом:

* Глаза всегда должны быть открыты, чтобы видеть, куда летит мяч и какой частью головы бить;
* При ударе головой мяч необходимо «провожать» глазами от передачи до исполнения приема;
* Бить надо лбом. Если мяч угодит в лицо, существует вероятность сломать нос;
* Чтобы не разбить при падении челюсть или зубы, не прикусить язык, безопаснее держать рот закрытым;
* Руки используются, чтобы сохранять равновесие и для придания большего импульса силы;
* Футболист должен занимать определенную позицию: одна нога должна быть впереди другой. При толчке равновесие сохраняется. Это стабильная стойка.

Перед началом тренировки ударов по мячу боковой частью лба в обязательном порядке необходимо проводить разминку мышц шеи. Потянуться несильно шеей назад, наклонить вперед голову, порастягивать мышцы, сделать наклоны вправо и влево.

Удар по мячу головой может быть выполнен помощи:

* лба;
* боковой части лба.

Серединой лба по мячу удары осуществляются с места или в прыжке.

Боковой частью лба удар по мячу можно выполнить как слева, так и справа с места, в прыжке и в падении.

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 волейбойному (т.е. облегченному мячу, не футбольному). 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 боковой частью лба футболист применяет в ситуации, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от него и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

Удары боковой частью лба можно осуществлять с места, в прыжке и в падении.

При выполнении удара без прыжка футболист должен занять исходное положение: стойка ноги врозь (30-50 см). Если мяч к нему приближается слева, то для замаха он должен наклонить туловище вправо. Правую ногу нужно согнуть в голеностопном и коленном суставах. На нее он переносит вес тела. Голову он поворачивает в сторону мяча. Ударное движение нужно начинать с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу.

При выполнении удара в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания футболист должен отклонить туловище для замаха в сторону, которая противоположна цели удара. Ударное движение производится при помощи резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар совершается в момент достижения наивысшей точки прыжка.

Удар головой в падении выполняется по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

**Тезаурус**

**Тайм** – часть футбольного матча, составляющая 45 минут.

**Основное время в футболе** – номинальный промежуток времени, который для тайма составляет 45 мин, а для матча – 90 мин.

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

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

**Удар по мячу боковой частью лба** – удар, который используют тогда, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

**Разминка** – упражнения на разогрев мышц перед игрой. Стабильная стойка при ударе по мячу лбом – одна нога должна быть впереди другой.

**Контрольные задания**

**1. Основное время в футболе**

Сколько длится один период в футболе в основном времени?

|  |  |
| --- | --- |
|  | 90 мин |
|  | 45 мин |
|  | 30 мин |
|  | 50 мин |
|  | 40 мин |

**2. Удар боковой частью лба**

Заполните пропуск.

Удар боковой частью лба можно совершить в прыжке, без прыжка и в\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  .

**3. 45 минут игрового времени**

Заполните пропуски в тексте.

45 минут игрового времени в футболе называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  .