Корректировка программы на период обучения с применением дистанционных образовательных технологий

**На период с 30 марта по 12 апреля**

Ф.И.О. уителя: Шихкамалова Диана Расимовна

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 3А,3Б

| Дата | Тема урока | Форма проведения урока | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма предоставления результата | Дата, время предоставления результата | Текущая аттестация, оценивание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3А:07.04.20  3Б:06.04.20 | Элементы техники футбола | дистанционная | Российская электронная  школа ,3 класс,УРОК 47 | Письменно ответить на вопрос | 3А: 08.04.20  3Б: 07.04.20  До 20:00  shihkamalova77@gmail.ru | Фронтальная |
| 3А:08.04.20  3Б:08.04.20 | Элементы техники футбола | дистанционная | Российская электронная  школа ,3 класс,УРОК 48 | Письменно ответить на вопрос | 3А: 09.04.20  3Б: 09.04.20  До 20:00  shihkamalova77@gmail.ru | Фронтальная |
| 3А:09.04.20  3Б:09.04.20 | Элементы техники футбола | дистанционная | Российская электронная  школа ,3 класс,УРОК 46 | Письменно ответить на вопрос | 3А: 10.04.20  3Б: 10.04.20  До 20:00  shihkamalova77@gmail.ru | Фронтальная |
|  |  |  |  |  |  |  |

Тема урока: Элементы техники футбола

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.

При игре в футбол игроки обязаны соблюдать технику безопасности.

* Во время занятий на нельзя, чтобы посторонние лица находились на поле.
* При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок-футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
* Соблюдать дисциплину в игре, не использовать грубые и опасные приёмы.
* Не выполнять удары высоко поднятой ногой**.**Знать правила игры в футбол.
* Футболист должен играть на поле в футбольной форме. футболе перемещение по полю игроков, передачи мяча от одного игрока другому осуществляют по определенному порядку и правилам.

Перемещение – бег, шаг, прыжки, остановки, повороты с мячом по футбольному полю**.**

Передача мяча – от одного игрока одной команды к другому игроку этой же команды называется пасом.

Перед началом игры спортсмен должен обязательно размяться.

Если игроки в футболе в совершенстве умеют выполнять технику выполнения передач, их шанс победить соперника будет только выше.

При выполнении передачи (паса) футболист должен поставить опорную ногу на расстояние не более 10 см сбоку от мяча. Нога должна стоять на одном уровне с мячом. Если игрок не доступит или наоборот, переступит, он сделает неточный удар, и мяч полетит не в нужном расстоянии. Ногу, которой будет совершаться удар, необходимо ставить жестко.

Движение должно начинаться от бедра футболиста. Перед ударом он должен сделать замах ногой такой силы, чтобы мяч мог легко долететь до поставленной цели. Рекомендуется продолжить движение тела по направлению передачи. Это положительно повлияет на точность передачи. При выполнении передачи тело игрока – это своего рода ось, вдоль которой движутся силы. Поэтому, чтобы обеспечить максимальную точность передачи необходимо, чтобы плечи игрока «смотрели» в сторону выполнения паса.

Вид паса играет очень важную роль. Пасов в футболе существует достаточно много, среди них можно выделить три основных:

* Обычный пас «щёчкой» – пас, при котором удар по мячу происходит внутренней стороной стопы.
* Пас навесом – удар, при котором нога необходимо разместить под мяч.
* Пас подсечкой – используется, когда необходимо закинуть мяч за спины защитников, с последующим выходом один на один с вратарём.

Пас «щечкой» выполняют внутренней частью стопы. При этом корпус должен двигаться по направлению передачи.

Задание:Выберите правильный ответ на вопрос.

Как называется упражнение на разогрев мышц и суставов?

* Разминкой
* Перемещением
* Бегом

Тема урока: Элементы техники футбола

Рассмотрим технику ведения мяча по прямому партнеру правой и левой ногой до ориентира.

Ученики встают друг против друга примерно в 30 шагах. Один ученик начинает вести мяч в сторону партнера и, не доходя до него шагов десять, должен сделать ему передачу внутренней стороной стопы, чтобы мяч катился по земле. После удара нужно рывком прибежать на место партнера. Он же должен подхватить мяч, повести его туда, откуда начали упражнение, вернуться с мячом и тоже выполнить передачу. Теперь надо снова повести мяч туда и обратно и т. д.

Фигурное ведение мяча.

Здесь используются упражнения: ведение мяча с изменением направления;

Ведение мяча по кривой,

Ведение мяча вокруг конусов.

Самое главное в техники фигурного ведения мяча-это смена ног при смене направлений. Ведение мяча внутренней стороной стопы с чередованием ведения мяча внешней частью подъема.

Задание: Нужна ли футболисту разминка, перед игрой?(развернутый ответ)

Тема урока: Элементы техники футбола

Остановка мяча ногой – самая распространённая в системе приемов. Можно выделить:

- Остановка мяча бедром.

- Остановка мяча стопой.

Остановку мяча бедром применяется в случае, когда снаряд – опускающийся. При выполнении этого приёма согнутую ногу приподнимают навстречу мячу. В момент касания, бедро немного нужно опустить. За счёт того, что мяч «догоняет» ногу, частично уменьшается его скорость.

Все остановки мяча стопой подразделяются на несколько видов:

1. Остановка мяча подошвой. Необходимо приподнять носок выше уровня пятки. Мяч, как бы, «застревает» под подошвой, полностью останавливается не отскакивает;

2. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ногу нужно приподнять над землёй и немного отвести назад. Носок повернуть в сторону. Мяч останавливается между землёй и приподнятой внутренней стороной ступни с отведённым наружу носком;

3. Остановка мяча подъемом. Данный приём очень похож на предыдущий прием. Только в данном случае касание с движущимся мячом совершает подъём ступни. Носок необходимо отвести не наружу, а вовнутрь.

Передачи мяча в футболе — это нити, связывающие действия игроков в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Передачи во многом определяют темп игры, позволяют преодолевать значительные расстояния и позволяют делать нападающие и оборонительные действия.

Передачи мяча различают по дистанции, направлению, траектории и характеру.

Если игроки в футболе в совершенстве умеют выполнять технику выполнения передач, их шанс победить соперника будет только выше.

Задание: Можно ли присутствовать посторонним на футбольном поле в момент игры?(развернутый ответ)