**Дисциплина:**Адаптивная физическая культура

**Учебная группа:**03(повар)

**Дата:**26.03.2020

**Номер урока в соответствии с рабочей программой:**63,64

**Тема урока:**Футбол. Игра в двойках, тройках.

**Цель урока:**Отработать технику игры в футбол.

**Теоретическая часть:**

<https://www.youtube.com/watch?v=bVKQfsXp3fk>

<https://www.youtube.com/watch?v=mMYhn5udprU>

<https://www.youtube.com/watch?v=q2Z-Wth27Oo>

**Практическая часть:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Дозировка** | **Рекомендации** |
| 1 | Строевые упражнения, выполнение команд:  -направо  -налево  -кругом | 1 мин |  |
| 2 | Ходьба, ее разновидности:  -на носках, руки за голову;  -на пятках, руки за спину;  -в полуприседе, руки на пояс;  -в приседе, руки на колени. | 15-20 м | Следить за осанкой. Если нет возможности выполнять в движении, допускается имитация на месте. |
| 3 | Бег, его разновидности:  -обычный | 5 м | В среднем темпе. Если нет возможности выполнять в движении, допускается имитация на месте. |
|  | -правым боком | 15-20 м |
|  | -левым боком | 15-20 м |
|  | -с захлестом голени назад | 15-20 м |
|  | -с высоким подниманием колена | 15-20 м |
|  | -скрестным шагом | 15-20 м |
|  | -правым боком | 15-20 м |
|  | -левым боком | 15-20 м |
| 4 | Ходьба | 1 круг | Восстановить дыхание |
| 5 | ОРУ на месте: | 12-15' |  |
|  | 1)И.п.- руки на пояс  1- наклон головы вперед  2- и.п.  3-наклон головы назад  4- и.п. | 8 р. |  |
|  | 2)И.п.- руки на пояс  1-2- круговое вращение головой вправо  3-4- круговое вращение головой влево | 8 р. |  |
|  | 3)И.п.- руки к плечам  1-4- вращение дугами вперед  5-8- вращение дугами назад | 8 р. | упражнение выполняется в активном темпе |
|  | 4)И.п.- руки в замок перед грудью, ноги врозь  1-3- руки вверх, рывки назад  4- и.п. | 8р. | При выполнении рывков ладошки смотрят вверх |
|  | 5)И.п.- руки вперед- в стороны, ноги врозь  1-3- скрестные движения руками впереди  4- рывком руки в стороны | 8 р. | При выполнении рывка руки не опускать ниже горизонтали |
|  | 6)И.п.- руки за голову, ноги врозь  1- поворот туловища вправо  2- поворот туловища влево | 16 р. | Упражнение выполняется с максимальной амплитудой |
|  | 7)И.п.- руки на пояс, ноги врозь  1-3- наклон туловища вправо, левая рука вверх  4- и.п.  5-7- тоже влево  8- и.п. | 8 р. | При выполнении наклона потянуться за рукой |
|  | 8)И.п.- основная стойка  1- руки вверх  2-наклон туловища вперед  3- присесть, руки вперед  4- и.п. | 8 р. | Выполняя наклон, колени не сгибать, руками коснуться пола |
|  | 9)И.п.- наклон туловища вперед, руки в стороны  1- поворот туловища вправо  2- поворот туловища влево | 16 р. | При повороте туловища вправо, левой рукой коснуться правого носка и наоборот |
|  | 10)И.п.- руки на пояс, ноги врозь  1-2- круговые вращения туловищем вправо  3-4- тоже влево | 8 р. | Упражнение выполняется  с максимальной амплитудой |
|  | 11)И.п.- руки вперед- в стороны, ноги врозь  1- мах правой ногой  2- и.п.  3- мах левой ногой  4- и.п. | 10 р. | При выполнении маха, правой ногой коснуться левой руки. Колени не сгибать |
|  | 12)И.п.- руки на пояс  1- присесть, руки вперед  2- и.п.  3- присесть, руки вперед  4- и.п. | 10 р. | Следить за осанкой |
|  | 13)И.п.- присед на правой ноге, левая нога - в сторону, руки вперед  1-2- перекат с правой ноги на левую ногу  3-4- перекат с левой ноги на правую ногу | 8 р. | Следить за осанкой. |
|  | 14) Прыжки:  1-3 три прыжка  4- прыжок с поворотом на 360 градусов | по 20 р. | Выпрыгивать максимально высоко |
| 6 | Повторение ранее изученного материала. | 2 мин. | Обратить внимание на технику |
| 7 | Имитация удара носком | 1 мин | Соблюдать технику |
| 8 | Имитация удара серединой подъема | 1 мин | Левая рука выносится вперед и вверх, опорная нога рядом с мячом. |
| 9 | Имитация удара внутренней частью подъема | 1 мин | Выполнение такое же как и прямым подъёмом, но перед ударом необходимо развернуть носок наружу |
| 10 | Имитация остановки мяча ногой | 1 мин | Выполнять внутренней частью стопы |
| 11 | Разгибание рук в упоре лежа | 4×max | Выполнить четыре подхода до отказа, руки выпрямлять полностью, в нижней точке грудью касаться пола. |
| 12 | Подъем ног и туловища лежа на животе | 4×max | Руки и ноги вытянуты, максимально прогнуться и сделать паузу, в нижней точке, руки и ноги на пол не кладем. |
| 13 | Приседания | 4×max | Выполнять очень медленно, пятки от пола не отрывать, внизу делать паузу, в верхней точке колени полностью не выпрямлять. |
| 14 | Подъем туловища лежа на спине | 4×30раз | Выполнять максимально быстро, следить за техникой. |
| 15 | Заминка: ходьба, восстановить дыхание | 3 мин. | Темп спокойный |

**Форма предоставления:** Написать по одному упражнению в тройках и двойках, фото отправить на электронную почту. Выполнение практической части зафиксировать на фото или видео, отправить на электронную почту.

**Ссылка на электронные ресурсы для обратной связи:**

Andrei-botalov@mail.ru