

Фізична культура – 13 група

Дата – 27.04.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку.. Зупинка м'яча стегном і грудьми. Відбирання м'яча. Двостороння гра.

Завдання:

1. Виконувати стройові вправи на місці, різновиди ходьби та бігу.
2. Ознайомити учнів із технікою виконання зупинки м'яча стегном і грудьми.
3. Сприяти розвитку спритності учнів.

I Підготовча частина

1. Ходьба (різновиди); стрибки (різновиди); біг у помірному темпі.
2. Вправи на розслаблення та відновлення дихання.
3. Комплекс ЗРВ.

II. Основна частина

1. Ведення м'яча:
 - по колу;
 - «вісімкою»;
 - поміж перепон.
2. Зупинка м'яча стегном, грудьми після пробігання короткого відрізка.
3. Зупинка м'яча стегном і грудьми.
4. Віднімання м'яча: ліворуч від гравця.

III. Заключна частина

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання:

Вчитися зупиняти м'яч стегном.