

Фізична культура – 22 група

Дата – 27.04.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Ведення м'яча «вісімкаю» середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Вкидання м'яча руками. Двостороння гра.

Завдання:

1. Навчити учнів прийомів ведення м'яча «вісімкаю».
2. Відпрацювати прийоми вкидання м'яча на дальність і точність.
3. Сприяти розвитку спритності учнів.

I Підготовча частина

1. Стрибки:
 - на двох ногах;
 - на правій та лівій нозі.
2. Рівномірний біг.
3. Вправи на розслаблення та відновлення дихання.
4. Комплекс ЗРВ.

II. Основна частина

1. Вправи для розвитку швидкості:
 - повторне пробігання відрізків 10-30 метрів;
 - прискорення та ривок з м'ячем
2. . Ведення м'яча «вісімкаю»:
 - середньою частиною підйому;
 - внутрішньою частиною підйому;
 - зовнішньою частиною підйому;
3. Відпрацювання прийомів вкидання м'яча на дальність і точність.
4. Футбол: навчальна гра із застосуванням вивчених прийомів.

III. Заключна частина

1. Біг у повільному темпі 40 метрів, поступово уповільнюючи біг і переходячи на ходьбу в повільному темпі
2. Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання

Ведення м'яча «вісімкаю» середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому