

Фізична культура – 23 група

Дата – 27.04.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Удар по м'ячу в русі. Вкидання м'яча руками. Техніка гри воротаря .
Двостороння гра.

Завдання:

1. Повторити з учнями прийоми здійснення самоконтролю під час спортивних занять.
2. Відпрацювати техніки ударів по м'ячу в русі та вкидання м'яча.
3. Навчити учнів тактики гри воротаря.
4. Сприяти розвитку координації рухів та спритності учнів.

I. Підготовча частина

1. Повторення з учнями прийомів здійснення самоконтролю під час спортивних занять.

2. Стройові вправи на місці:

- повороти праворуч, ліворуч та кругом.

3. Стройові вправи в русі:

а) ходьба:

- звичайним кроком;
- широким кроком;
- на зовнішній та внутрішній сторонах стопи;
- на носках та п'ятах;
- з прискоренням;
- у напівприсяді та присяді.

б) біг:

- зі зміною швидкості й напрямку;
- по діагоналі;
- спиною вперед;
- приставним кроком праворуч та ліворуч;
- з поворотами на 360 праворуч та ліворуч.

4. Вправи на відновлення дихання.

II. Основна частина

1. Вправи для розвитку швидкості:

- повторне пробігання відрізків 10-30 м.;
- прискорення та ривок з м'ячем.

2. Удари по м'ячу в русі.

3. Вкидання м'яча руками.

4. Навчання учнів тактики гри воротаря:

- вибір місця під час ловіння м'яча на виході;
- правильне визначення моменту для виходу з воріт;
- керування грою по обороні.

5. Футбол: навчальна гра із застосуванням вивчених прийомів.

III. Заключна частина

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: розробити тактику воротаря для різних ситуацій під час гри у футбол.