

Фізична культура – 12 група

Дата – 27.04.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Удар по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Двостороння гра.

Завдання:

1. Ознайомити учнів з правилами загартування юного футболіста.
2. Навчити техніки виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною підйому.
3. Закріпити техніку виконання прийомів з м'ячами.
4. Сприяти розвитку спритності, координації рухів учнів.

I Підготовча частина

1. Повороти на місці.
2. Допоміжні вправи в русі:
 - а) ходьба:
 - зі зміною швидкості руху;
 - на носках;
 - п'ятах;
 - перекатом з п'яти на носок;
 - б) біг по колу із зупинками за сигналом.
3. Різновиди стрибків.
4. Відновлюючі вправи.

II. Основна частина

1. Вправи з м'ячем:
 - а) кидки м'яча вгору до 1 м, ловіння двома руками:
 - після оплеска у долоні;
 - після удару об землю;
 - після присяду.
 - б) ведення м'яча навколо перешкод;
 - в) ведення м'яча зовнішньою частиною підйому; змійкою за орієнтирами;
 - б) удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.
2. Навчальна гра у футбол.

III. Заключна частина

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання:

Комплекс ЗРВ, ведення м'яча.