

Фізична культура

Дата – 01.04.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Техніка відбирання м'яча, атакуючи суперника. Удари по м'ячу в русі.
Двостороння гра.

Завдання:

1. Навчити учнів техніки відбирання м'яча, атакуючи суперника.
2. Закріпити техніку ударів по м'ячу в русі.
3. Провести навчальну гру у футбол із застосуванням вивчених прийомів.
4. Сприяти розвитку швидкісних якостей та спритності учнів.

I Підготовча частина

1. Ходьба:
 - на ногах, п'ятах, зовнішній і внутрішній сторонах стоп;
 - схресним кроком;
 - приставним кроком праворуч і ліворуч;
 - похідним кроком.
2. Біг:
 - стрибками з ноги на ногу;
 - з високим підніманням стегна;
 - зі зміною напрямку.
3. Рівномірний біг.
4. Вправи на розслаблення та відновлення дихання.
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці.

II. Основна частина

1. Вправи для розвитку швидкості:
 - повторне пробігання відрізків 10-30 метрів;
 - прискорення та ривок з м'ячем.
2. Удари по м'ячу в русі:
 - середньою частиною підйому;
 - внутрішньою частиною підйому;
 - внутрішньою частиною стопи.
3. Відпрацювання техніки відбору м'яча, атакуючи суперника:
 - спереду;
 - збоку;
 - ззаду.
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

Виконувати відбирання м'яча, атакуючи суперника