

Фізична культура – 31 група

Дата – 15.04.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Ведення м'яча. Техніка гри воротаря . Двостороння гра.

Завдання:

1. Навчити учнів техніки гри воротаря.
2. Повторити техніку ведення м'яча.
3. Виконувати вправи жонгливання м'ячем.
4. Сприяти розвитку спритності учнів.

I. Підготовча частина

1. 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.

2. Вправи на відновлення дихання.

3. Комплекс ЗРВ.

II. Основна частина

1. Вправи для розвитку швидкості:

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

2. Жонгливання м'ячем.

- правою і лівою ногами;
- стегном;
- головою;
- однією ногою чи частиною тулуба.

3. Навчання учнів тактики гри воротаря:

- ловіння, відбирання, переведення м'яча без падіння та в падінні;
- ловіння та відбивання м'яча у грі на виході;
- кидки м'яча рукою, вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність.

4. Футбол: навчальна гра із застосуванням вивчених прийомів.

III. Заключна частина

Рівномірний біг.

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: виконувати прийоми гри воротаря.