

Фізична культура – 12 група

Дата – 15.04.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Футбол. Правила гри та ТБ. Пересування бігом зі стрибками і зупинками. Ведення м'яча. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому. Двостороння гра.

Завдання:

1. Ознайомити учнів із правилами гри та ТБ під час виконання фізичних вправ для гри у футбол.
2. Повторити техніку пересування бігом зі стрибками і зупинками.
3. Виконувати вправи з м'ячем: ведення зі зміною швидкості, удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.
4. Сприяти розвитку координації рухів учнів.

I Підготовча частина

1. Повідомлення правил безпеки під час занять футболом.
2. Повороти на місці.
3. 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.
4. Різновиди стрибків.

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.