

Фізична культура – 22 група

Дата – 0.2.06.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Ведення м'яча, передача м'яча. Удари по м'ячу ногою, грудьми, головою. Фінти «відходом» і «ударом». Двостороння гра.

Завдання:

1. Нагадати учням спрощені правила гри у футбол.
2. Відпрацювати техніку ведення м'яча, передачу м'яча.
3. Закріпити удари по м'ячу ногою, грудьми, головою. Фінти «відходом» і «ударом».
4. Сприяти розвитку спритності та координації рухів учнів.

I Підготовча частина

Стройові вправи на місці: повороти праворуч, ліворуч та кругом.

Допоміжні вправи в русі:

а) ходьба:

- на носках, п'ятах, зовнішній і внутрішній сторонах стоп;
- приставним кроком ліворуч і праворуч;
- схресним кроком.

б) біг:

- із несподіваними зупинками за сигналом;
- у зворотному напрямку;
- спиною вперед.

II. Основна частина

1. Удари по м'ячу з різних вихідних положень на результат.
2. Удари по м'ячу ногою, грудьми, головою.
3. Техніка зупинки м'яча:
 - зупинка м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі;
 - зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи.
4. Фінти «відходом» і «ударом».
5. Навчальна гра: футбол.

III. Заключна частина

Ходьба у повільному темпі.

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: відпрацювати ведення м'яча.