

Фізична культура – 12 група

Дата – 22.04.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Удар по м'ячу, що котиться середньою та зовнішньою частинами підйому по колу. Вправи на координацію рухів. Двостороння гра.

Завдання:

1. Відпрацювати удари по м'ячу, що котиться.
2. Виконувати вправи на координацію рухів.
3. Провести навчальну гру із застосуванням вивчених прийомів.
4. Сприяти розвитку спритності та координації рухів учнів.

I Підготовча частина

1. Стройові вправи на місці:
 - повороти праворуч, ліворуч та кругом;
2. Стройові вправи в русі
 - а) ходьба:
 - звичайним кроком;
 - широким кроком;
 - на зовнішній та внутрішній частинах стопи;
 - на носках і п'ятах;
 - з прискоренням;
 - у напівприсяді та присяді.
 - б) біг:
 - зі зміною швидкості й напрямку;
 - по діагоналі;
 - спиною вперед;
 - приставним кроком праворуч і ліворуч.
3. Рівномірний біг.
4. Вправи на розслаблення та відновлення дихання.
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ.

II. Основна частина

1. Вправи для розвитку швидкості:
 - повторне пробігання відрізків 10-30 метрів;
 - прискорення та ривок з м'ячем.
2. Вправи для розвитку спритності та координації рухів.
3. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.
 - по прямій;
 - по колу.
4. Удар по м'ячу, що котиться середньою та зовнішньою частинами підйому.
5. Футбол: навчальна гра із застосуванням вивчених прийомів.

III. Заключна частина

1. Рівномірний біг:
 - поступово уповільнюючи біг і переходячи на ходьбу у повільному темпі.
2. Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: виконувати удари по м'ячу, що котиться.