

Фізична культура – 22 група

Дата – 04.05.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Ведення м'яча зі зміною напрямку й швидкості руху. Комбінації зі стандартних положень. Двостороння гра.

Завдання:

1. Ознайомити учнів зі спрощеними правилами гри у футбол.
2. Продовжити навчання техніки ведення м'яча зі зміною напрямку й швидкості руху.
3. Навчати техніки виконання найпростіших комбінацій зі стандартних положень.
4. Сприяти розвитку витривалості в учнів.

I. Підготовча частина

1. Ознайомлення учнів зі спрощеними правилами гри у футбол.
2. Повороти на місці.
3. Вправи в русі:
 - а) різновиди ходьби;
 - б) біг:
 - приставним кроком правим і лівим плечем уперед;
 - з несподіваними зупинками та зміною напрямку за сигналом;
 - спиною вперед;
 - рівномірний.

II. Основна частина

1. Ведення м'яча:
 - навколо стійки;
 - на швидкість.
2. Вправи для виконання найпростіших комбінацій:
 - передача після зупинки м'яча;
 - удари м'ячем у ціль;
3. Навчальна гра у футбол.

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

- Ведення м'яча на швидкість.
- Удари м'ячем у ціль.