

## 22 група

Дата – 05.06.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи в русі. Двостороння гра.

**Завдання:**

1. Продовжувати навчати учнів техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи в русі.
2. Ознайоми учнів із технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
3. Відпрацьовувати техніку ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

**I Підготовча частина**

1. Стройові вправи в русі:
  - а) ходьба:
    - звичайним кроком;
    - широким кроком;
    - на зовнішній та внутрішній частинах стопи;
    - з прискоренням;
    - у напівприсяді та присяді;
  - б) біг:
    - спиною вперед;
    - зі зміною напрямку.
2. Вправи на відновлення дихання.
3. Комплекс ЗРВ.
4. Вправи на розслаблення і відновлення дихання.

**II. Основна частина**

1. Ведення м'яча:
  - зовнішньою частиною підйому під час повільного бігу;
  - зі зміною ніг по дузі, якщо м'яч слабо надутий.
2. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи в русі:
  - після короткого пробігання відрізка;
  - після повороту на 360;
3. Навчально-тренувальна гра .

**III. Заключна частина**

1. Ходьба, біг.
2. Вправи на відновлення дихання.

**Домашнє завдання**

Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому  
Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи