

Фізична культура

Дата – 06.04.2020. 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