

Фізична культура – 22 група

Дата – 08.05.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Удари по м'ячу одним із вивчених способів у вказану половину футбольних воріт з відстані 11 метрів . Двостороння гра.

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи та середньою частиною підйому.
2. Відпрацювати техніку штрафного удару з відстані 11 м.
3. Провести навчальну гру у футбол за спрощеними правилами.
4. Сприяти розвитку координації рухів та швидкісно-силових якостей учнів.

I Підготовча частина

1. Стрибки:
 - на двох ногах;
 - на правій та лівій нозі.
2. Рівномірний біг.
3. Вправи на розслаблення та відновлення дихання.
4. Комплекс ЗРВ.

II. Основна частина

1. Вправи для розвитку швидкості:
 - повторне пробігання відрізків 10-30 метрів;
 - прискорення та ривок з м'ячем
2. . Ведення м'яча «вісімкою»:
 - середньою частиною підйому;
 - внутрішньою частиною підйому;
 - зовнішньою частиною підйому;
3. Відпрацювання прийомів вкидання м'яча на дальність і точність.
4. Футбол: навчальна гра із застосуванням вивчених прийомів.

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

Відпрацювати техніку штрафного удару з відстані 11 м.