

## **Фізична культура – 22 група**

**Дата – 18.05.2020. Викладач. Біров І.І.**

**Тема уроку.** Індивідуальні тактичні дії в нападі. Двостороння гра.

**Завдання:**

1. Відпрацьовувати прийоми ведення м'яча.
2. Відпрацьовувати прийоми зупинки м'яча в русі.
3. Навчати учнів індивідуальних тактичних дій у нападі.
4. Сприяти розвитку спритності та швидкості учнів.

### **I Підготовча частина**

1. Повороти на місці.
2. Допоміжні вправи в русі:
  - а) ходьба:
    - зі зміною швидкості руху;
    - на носках;
    - п'ятах;
    - перекастом з п'яти на носок;
  - б) біг:
    - приставним кроком;
    - спиною вперед;
    - перехресним кроками;
    - рівномірний.
3. Відновлюючі вправи.

### **II. Основна частина**

1. Біг з високого старту з прискоренням.
2. Біг спиною вперед, за сигналом повороти, прискорення.
3. Відпрацювання прийомів ведення м'яча.
4. Відпрацювання прийомів зупинки м'яча.
5. Тактична футбольна підготовка в нападі:
  - індивідуальні дії;
  - маневрування на полі;
  - «відкривання» для прийому м'яча;
  - Відволікання суперника.
6. Навчальна гра у футбол із застосуванням вивчених прийомів.

### **III. Заключна частина**

Рівномірний біг, ходьба.

Вправи на відновлення дихання.

**Домашнє завдання:**

Комплекс ЗРВ, відпрацьовувати ведення м'яча.