

## Фізична культура – 11 група

Дата – 21.01.2021. Викладач. Біров І.І.

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

### Завдання:

1. Ознайомити учнів із технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
2. Навчити учнів техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи, у русі.
3. Сприяти розвитку координації рухів учнів.

### I. Підготовча частина

#### 1. Вправи на місці:

- повороти праворуч, ліворуч, кругом;
- присідання.

#### 2. Допоміжні вправи в русі:

##### а) ходьба:

- на носках;
- на внутрішній стороні стопи;
- на зовнішній стороні стопи;
- перекатом з п'яти на носок;

##### б) біг:

- приставним кроком;
- праворуч та ліворуч;
- перехресними кроками.

#### 3. Вправи для розвитку координації рухів.

#### 4. Рівномірний біг.

### II. Основна частина

#### 1. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому:

- під час повільного бігу;
- зі зміною ніг під час повільного бігу.

#### 2. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи в русі:

- після бігу на короткий відрізок після повороту на 360;
- після бігу на короткий відрізок з пропусканням м'яча між ногами за спину та відходом на вихідну позицію.

#### 3. Навчально-тренувальна гра у футбол.

### III. Заключна частина

Вправи на відновлення дихання.

**Домашнє завдання:** присіди на одній нозі, тримаючись рукою за опору; стрибки через скакалку за 10с.