

Фізична культура – 12 група

Дата – 21.01.2021. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Удар по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому.
Двостороння гра.

Завдання:

1. Ознайомити учнів із правилами загартування юного футболіста
2. Навчити учнів техніки виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною підйому.
3. Закріпити техніку виконання прийомів: вправи із м'ячем, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
4. Сприяти розвитку спритності, 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. Відпрацювання техніки удару по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому:

- імітація руху;
- виконання удару.

2. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому:

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

3. 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.

4. 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.