

Фізична культура – 13 група

Дата – 22.01.2021. 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.