

Фізична культура – 22 група

Дата – 22.05.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Технічні прийоми захисту у футболі. Двостороння гра.

Завдання:

1. Нагадати учням правила безпеки під час виконання фізичних вправ.
2. Ознайомити учнів із технікою виконання удару по м'ячу середньою і внутрішньою частиною підйому після ведення м'яча.
3. Відпрацювати техніку ведення м'яча на швидкість.
4. Сприяти розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей учнів.

I. Підготовча частина

1. Нагадування учням правил безпеки під час виконання фізичних вправ.

2. Біг:

- приставним кроком праворуч і ліворуч;
- спиною вперед;
- перехресними кроками.

3. Комплекс ЗРВ.

II. Основна частина

1. Біг:

- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілки назад;
- стрибками.

2. Стрибки на правій та лівій нозі.

3. Біг з прискоренням з високого старту.

4. Ведення м'яча по колу.

5. Удар по м'ячу:

- внутрішньою частиною підйому;
- серединою підйому;
- після ведення.

6. Навчальна гра у футбол із застосуванням вивчених прийомів.

III. Заключна частина

1. Ходьба, біг.

2. Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: відпрацювання удару по м'ячу середньою і внутрішньою частиною підйому після ведення.