

## Фізична культура – 22 група

Дата – 23.06.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Закріплення техніки виконання ударів по м'ячу ногою. Двостороння гра.

### Завдання:

1. Ознайомити учнів із технікою виконання ударів по м'ячу ногою.
2. 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. Техніка виконання ударів по м'ячу ногою.
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.