

Фізична культура

Дата – 24.03.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по колу. Техніка фінту «відходом». Двостороння гра.

Завдання:

1. Закріпити техніка фінту «відходом».
2. Відпрацювати техніку ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.
3. Повторити жонгливання м'ячем.
4. Сприяти розвитку швидкості, координації рухів учнів.

I Підготовча частина

Комплекс загальнорозвивальних вправ.

Ходьба:

- на носках, п'ятах, зовнішній і внутрішній сторонах стоп;
- схресним кроком;
- приставним кроком праворуч і ліворуч;
- похідним кроком.

Стрибки:

- на двох ногах по прямій лінії;
- на правій, лівій нозі.

Рівномірний біг.

Вправи на розслаблення та відновлення дихання.

II. Основна частина

1. Вправи для розвитку швидкості:
 - повторне пробігання відрізків 10-30 метрів;
 - прискорення та ривок з м'ячем.
2. Жонгливання м'ячем:
 - правою і лівою ногами;
 - стегном;
 - головою;
 - однією ногою чи частиною тулуба.
3. Фінт «відходом» та відбиранням м'яча, атакуючи суперника спереду:
 - з місця;
 - після повільного ведення м'яча;
 - після швидкого ведення м'яча;
 - якщо суперник рухається назустріч;
 - після передачі м'яча назустріч партнерові.
4. Міні-футбол: навчальна гра із застосуванням вивчених прийомів.

III. Заключна частина

Рівномірний біг до 40 метрів

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: виконувати ведення м'яча, жонгливання м'ячем.