

## **Фізична культура – 13 група**

**Дата – 24.04.2020. Викладач. Біров І.І.**

**Тема уроку..** Зупинка м'яча стегном і грудьми. Відбирання м'яча. Двостороння гра.

### **Завдання:**

1. Виконувати стройові вправи на місці, різновиди ходьби та бігу.
2. Ознайомити учнів із технікою виконання зупинки м'яча стегном і грудьми.
3. Сприяти розвитку спритності учнів.

### **I Підготовча частина**

1. Ходьба (різновиди); стрибки (різновиди); біг у помірному темпі.
2. Вправи на розслаблення та відновлення дихання.
3. Комплекс ЗРВ.

### **II. Основна частина**

1. Ведення м'яча:
  - по колу;
  - «вісімкою»;
  - поміж перепон.
2. Зупинка м'яча стегном, грудьми після пробігання короткого відрізка.
3. Зупинка м'яча стегном і грудьми.
4. Віднімання м'яча: ліворуч від гравця.

### **III. Заключна частина**

Вправи на відновлення дихання.

### **Домашнє завдання:**

Вчитися зупиняти м'яч стегном.