

Фізична культура – 22 група

Дата – 24.06.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Вдосконалення ведення м'яча внутрішньою стороною підйому з наступним ударом по воротах.

Завдання:

1. Відпрацювати прийоми ведення м'яча.
2. Відпрацювати удари по воротах.
3. Навчати учнів індивідуальних тактичних дій у нападі.
4. Сприяти розвитку спритності та швидкості учнів.

I Підготовча частина

1. Повороти на місці.
2. Допоміжні вправи в русі:
 - а) ходьба:
 - зі зміною швидкості руху;
 - на носках;
 - п'ятах;
 - перекатом з п'яти на носок;
 - б) біг:
 - приставним кроком;
 - спиною вперед;
 - перехресним кроками;
 - рівномірний.
3. Відновлюючі вправи.

II. Основна частина

1. Біг з високого старту з прискоренням.
2. Біг спиною вперед, за сигналом повороти, прискорення.
3. Відпрацювання прийомів ведення м'яча.
4. Відпрацювання прийомів зупинки м'яча.
5. Тактична футбольна підготовка в нападі:
 - індивідуальні дії;
 - маневрування на полі;
 - «відкривання» для прийому м'яча;
 - Відволікання суперника.
6. Навчальна гра у футбол із застосуванням вивчених прийомів.

III. Заключна частина

Рівномірний біг, ходьба.

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання:

Комплекс ЗРВ, відпрацювати ведення м'яча.