

## **Фізична культура – 23 група**

**Дата – 28.04.2020. Викладач. Біров І.І.**

**Тема уроку.** Відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду. Взаємодія в нападі двох і більше гравців.

### **Завдання:**

1. Відпрацювати прийоми відбирання м'яча, атакуючи суперника.
2. Закріпити техніку ударів по м'ячу в русі.
3. Оцінити взаємодію гравців у нападі під час навчальної гри у футбол.
4. Сприяти розвитку спритності та швидкісних якостей учнів.

### **I. Підготовча частина**

#### **Ходьба:**

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

#### **Біг**

- стрибками з ноги на ногу;
- з високим підніманням стегна;
- зі зміною напрямку.

#### **Рівномірний біг**

#### **Вправи на розслаблення та відновлення дихання**

### **II. Основна частина**

1. Вправи для розвитку швидкості:
  - повторне пробігання відрізків 10-30 м.;
  - прискорення та ривок з м'ячем.
2. Удари по м'ячу в русі.
  - середньою частиною підйому;
  - внутрішньою частиною підйому;
  - внутрішньою стороною стопи.
3. Відпрацювання техніки відбору м'яча, атакуючи суперника:
  - спереду;
  - збоку;
  - ззаду.
4. Футбол: : навчальна гра із застосуванням вивчених прийомів.

### **III. Заключна частина**

Вправи на відновлення дихання.

**Домашнє завдання:** виконувати відбирання м'яча, атакуючи суперника.