

## **Фізична культура – 22 група**

**Дата – 28.05.2020. Викладач. Біров І.І.**

**Тема уроку.** Вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною ступні в ускладнених умовах та із різних вихідних положень. Двостороння гра.

### **Завдання:**

1. Нагадати учням правила безпеки під час виконання фізичних вправ.
2. Вдосконалити техніку удару по м'ячу внутрішньою стороною ступні в ускладнених умовах та із різних вихідних положень.
3. Відпрацювати техніку ведення м'яча на швидкість.
4. Сприяти розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей учнів.

### **I. Підготовча частина**

1. Нагадування учням правил безпеки під час виконання фізичних вправ.

2. Біг:

- приставним кроком праворуч і ліворуч;
- спиною вперед;
- перехресними кроками.

3. Комплекс ЗРВ.

### **II. Основна частина**

1. Біг:

- з високим підніманням стегна;
- із закиданням гомілки назад;
- стрибками.

2. Стрибки на правій та лівій нозі.

3. Біг з прискоренням з високого старту.

4. Ведення м'яча по колу.

5. Удар по м'ячу:

- внутрішньою частиною підйому;
- серединою підйому;
- після ведення.

6. Навчальна гра у футбол із застосуванням вивчених прийомів.

### **III. Заклучна частина**

1. Ходьба, біг.

2. Вправи на відновлення дихання.

**Домашнє завдання:** відпрацювання техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною ступні в ускладнених умовах та із різних вихідних положень.