

Фізична культура

Дата – 30.03.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Ведення м'яча. Обведення суперника. Міні-футбол. Двостороння гра.

Завдання:

1. Нагадати учня основні правила гри у футбол.
2. Закріпити техніку ведення м'яча, обведення суперника.
3. Провести міні-футбол за спрощеними правилами.
4. Сприяти розвитку витривалості учнів.

5. I Підготовча частина

1. Нагадування учням основних правил гри у футбол.
2. Повороти на місці
3. Стройові вправи в русі:
 - а) ходьба:
 - звичайним кроком;
 - широким кроком;
 - на зовнішній та внутрішній частинах стопи;
 - з прискоренням;
 - у напівприсяді та присяді;
 - б) біг:
 - спиною вперед;
 - зі зміною напрямку.
4. Вправи на відновлення дихання.
5. Комплекс ЗРВ.

II. Основна частина

1. Виконання бігових вправ:
 - а) стрибки:
 - на лівій та правій нозі;
 - на двох ногах одночасно;
 - б) біг:
 - з високим підніманням стегна;
 - із закиданням гомілки назад;
 - стрибками;
 - біг із прискоренням.
2. Закріплення технічних прийомів ведення футбольного м'яча:
 - а) ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами

підйому:

- по прямій;
- по колу, квадрату;
- обведення стійок;
- після передачі;
- після зупинок;
- обведення суперника;
- б) передача і зупинка м'яча:
 - у парах;
 - у групах;
- в) фінт (відволікання дії):
 - удар ногою;
 - відхід з переносом ноги через м'яч.

3. Ігрові вправи.

4. Міні-футбол.

III. Заключна частина

Ходьба у повільному темпі.

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: відпрацювання ведення м'яча.