

Фізична культура

Дата – 23.03.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Жонглювання м'ячем. Зупинка м'яча в русі. Двостороння гра.

Завдання:

1. Закріпити техніку жонглювання м'ячем.
2. Відпрацювати техніку зупинки м'яча в русі.
3. Провести навчальну гру у футбол.
4. Сприяти розвитку швидкості учнів.

I Підготовча частина

Стройові вправи на місці: повороти праворуч, ліворуч та кругом.

Допоміжні вправи в русі:

а) ходьба:

- на носках, п'ятах, зовнішній і внутрішній сторонах стоп;
- приставним кроком ліворуч і праворуч;
- схресним кроком.

б) біг:

- із несподіваними зупинками за сигналом;
- у зворотному напрямку;
- спиною вперед.

II. Основна частина

1. Жонглювання м'ячем правою і лівою ногою на результат.
2. Техніка зупинки м'яча:
 - зупинка м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі;
 - зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи.
3. Навчальна гра: футбол.

III. Заключна частина

Ходьба у повільному темпі.

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: жонглювання м'ячем.