Урок №23

**Тема:** Підготовчі вправи Загальнорозвивальні вправи. Ходьба, бігові вправи. Техніка пересувань: біг зі зміною напрямку і швидкості руху: стрибки поштовхом двох ніг, повороти пересування на місці та в русі. Ведення мяча: носком, середньою частиною підйому.

**Завдання уроку:**

Виконати підготовчі вправи та ЗВР

Виконати різні види ходьби

Виконати бігові вправи

Вивчити техніку пересувань зі зміною напрямку і швидкості.

Навчитися передавати м’яч носком та середньою частиною стопи

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** футбольні м’ячі

Хід роботи

**Підготовча частина:**

1. Привітання та шикування
2. Повідомлення теми уроку.
3. Стройові вправи на місці:

«Праворуч!»

«Ліворуч!»

«Кругом!»

1. Ходьба
2. Біг:

— біг зі зміною напрямку

- Зміною швидкості руху

-«змійкою»

6. Комплекс загальнорозвмвальннхвправ на місці

1.В.п. — ноги нарізно, руки на поясі.

1 — нахилголови назад; 2 — в.п.; 3 — нахилголови вперед; 4 — в.п.; 5 — нахилголовиліворуч; 6 — в.п.; 7 — нахилголовиправоруч; 8 — в.п.

2.В.п. — ноги нарізно, руки в сторони, долоністиснути в кулаки.

1—4 — коловіоберти кистями рук уперед; 5—8 — коловіоберти кистями рук назад.

3.В.п. — те саме.

1—4 — коловіоберти руками вперед; 5—8 — коловіоберти руками назад.

4.В.п. — ноги нарізно, руки за голову.

1 — нахилтулуба назад; 2 — в.п.; 3 — нахилтулуба вперед; 4 — в.п.; 5 — нахилтулубаліворуч; 6 — в.п.; 7 — нахилтулубаправоруч; 8 — в.п.

**5.В.п**. — ноги нарізно, руки на поясі.

1—2 — пружинистінахили до лівої ноги; 3—4 — пружинистінахили до підлоги; 5—6 — пружинистінахили до правої ноги; 7—8 — в.п.

6.В.п. — ноги разом, руки на поясі.

1 — випадліворуч; 2 — нахил до лівої ноги; 3 — випад; 4 — в.п.; 5 — випадправоруч; 6 — нахил до правої ноги; 7 — випад; 8 — в.п.

7.В.п. — ноги разом, руки на поясі.

1— присідання, руки вперед, п’ятивідпідлоги не відривати; 2 — в.п.; 3—4 — те саме.

8.В.п. — о.с.

1 — стрибок, ноги нарізно, сплеск над головою;

2 — стрибок, ноги схресно, сплеск перед собою;

3 — стрибок, ноги нарізно, сплеск над головою;

4 — стрибок, ноги схресно, сплеск за спиною

**Основна частина**

1. стрибки поштовхом двох ніг

* на правій нозі
* на лівій нозі
* уперед-назад

1. ведення м’яча носком та середньою частиною підйому (в парах)

* по прямій
* з обведенням стійок

1. Рухлива гра «Захист фортеці»

**Заключна частина**

Шикування  
Підбиття підсумків уроку, аналіз помилок, допущених під час навчальної гри у футбол, вербальне оцінювання.