

Дата: 01.11.2022р.

План – конспект уроку з фізичної культури

Урок: №24

Клас: 7-А,Б

Модуль: футбол

Мета: Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Завдання уроку:

1.Тактика гри у захисті.

Домашнє завдання: Тактика гри у захисті.

Хід уроку

I.Тактика гри у захисті.

Запам'ятай чотири слова, які визначають тактику захисту у футболі: притримуй, запобігай, руйнуй та створюй.

Притримуй рух суперника, щоб надати час іншим захисникам зайняти зручні позиції.

Запобігай будь-якій небезпеці, тобто не давай можливості супернику зробити удар чи зайняти вигідну позицію для передачі м'яча партнеру.

Руйнуй атаку суперника, намагайся завладіти м'ячем. Для цього необхідно відібрати м'яч або перехопити передачу.

Створюй гру, захоплюючи м'яч, атакуй, роби влучні передачі або самостійно проведи до воріт суперника.

Вибір позиції, моменту і способу дії для перехоплення м'яча.



Безпосередній відбір м'яча у суперника — не кращий спосіб виграти двобій. Краще перехопити м'яч. Зазвичай у боротьбу вступають, коли суперник збирається прийняти передачу.

Завжди займай позицію між суперником та воротами. Наближайся до суперника під кутом. Якщо ти знаходишся безпосередньо за ним, він має чудову можливість втекти від тебе. Не наближайся й занадто близько до нього, у такій позиції йому легше обвести тебе.

II. Домашнє завдання:

1.Тактика гри у захисті.

2.Виконану роботу надіслати на ел. пошту: **asgriva95@gmail.com**