**Дата: 18.10.2022р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№20**

**Клас: 6-А,Б**

**Модуль:** футбол

**Мета:** сприяти розвитку рухових якостей,виховувати в учнів любов до занять

фізичними вправами.

**Завдання уроку:**

1.Вкидання м’яча. Жонглювання м’ячем.

**Домашнє завдання**: Вкидання м’яча. Жонглювання м’ячем.

**Хід уроку**

**І**. **Вкидання м’яча. Жонглювання м'ячем**

**Вкидання м’яча**

Якщо м’яч перетнув бічну лінію,  його треба повернути на поле. Це і називається – вкиданням.

Вкидай м’яч обома руками з-за голови:

1.Стій обличчям до поля на тому місці, де м’яч перетнув  лінію;

2.Не відривай ноги від землі;

3.Не заступай за бокову лінію;

**Вправи для тренування**

|  |  |
| --- | --- |
| https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/1rik/u10.files/image002.jpg | https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/1rik/u10.files/image004.jpghttps://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/1rik/u10.files/image003.jpg |
| Кидок м’яча в парах, гравці яких стоять на відстані 3-4 м один від одного | Кидок м'яча у квадрат, сторона якого 1 м, з відстані 3-4 м |

|  |
| --- |
| https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/1rik/u10.files/image005.jpg https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/1rik/u10.files/image006.jpg |
| Кидок м'яча з кроку в ноги товариша |

**Жонглювання м'ячем**

Жонглювання м'ячем добре розвиває спритність, допомагає швидше опанувати прийоми футболу.https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/1rik/u10.files/image009.png

|  |  |
| --- | --- |
| https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/1rik/u10.files/image010.jpg | https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/1rik/u10.files/image011.jpg |
| Легко підбивай м'яч стопою і лічи, скільки разів ти зможеш утримувати його; спробуй зробити таке жонглю­вання 5-6 разів поспіль. | Іноді футболісти підбивають м'яч коліном; потренуйся — і ти теж так зможеш. |

**ІІ. Домашнє завдання:**

1.Вкидання м’яча. Жонглювання м’ячем.

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