**План-конспект урока по физической культуре в 5 классе.**

**Раздел:** Спортивные игры. Ручной мяч.

**Тема:** Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении.

**Цели:**

* Формировать знания и умения о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств школьника.
* Привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи:**

 1. Обучать ловле и передаче мяча.

 2. Развивать быстроту, ловлю, координационные способности.

 3. Воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированности, ответственности.

**Место проведения**: спортивный зал средней школы № 19

**Ф.И.О. проводящего**: Кулак Светлана Ивановна

**Дата проведения:** 20.10.2011

**Инвентарь:** гандбольные мячи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-****ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Вводно-подготовительная часть 13 мин | Организовать учащихся.Воспитывать внимание, развивать правильную осанку.Развивать координацию.Подготовить организм к О.Ч. урока | **1**. Построение, приветствие**2.** Сообщение задач урока**3.** Разминка:1) Ходьба:а) на носках, руки в стороныб) на пятках, руки за головув) в полуприсяде, руки на поясе2) Бег:а) обычный,б) правым боком,в) левым боком.Ходьба.Перестроение в колонну по три поворотами в движении. | 1 мин2 мин    3 мин       | Спина прямая, руки вдоль туловища. Обратить внимание на внешний вид.Спина прямаяЛокти развести в стороны Туловище держать прямоСледить за дыханием. К.: « Налево! В колонну по 3 – “Марш!” Указать дистанцию, интервал 3 шага ( по ходу взять мячи) |
|  | Развивать быстроту, координацию движения, ловкость, прыгучесть. | **4. *ОРУ с мячами.*****1.** И.п.- о. с., мяч - внизу.1- руки вперед2- руки вверх, потянуться3- руки вперед4 - И.п.**2.** И.п.- о.с., мяч - внизу.1- л.нога назад на носок, мяч -вверх2- И.п.3- п.нога назад на носок, мяч-Вверх.4- И.п. Тоже в другую сторону.**3.** И.п.- стойка, ноги врозь, мяч - вперед.1- поворот туловища влево2- И.п.3- поворот туловища вправо4- И.п.**4.** И.п.- о. с., мяч внизу.1- присед, мяч вперед2- И.п.3- присед, мяч вперед4- И.п.**5**. И.п. – о.с., мяч вперед.1 – мах п.ногой, вперед –вверх, коснуться носком мяча.2-И.п.3- мах л.ногой, вперед-вверх, коснуться носком мяча.4- И.п.**6.** Подбрасывание мяча с хлопком и его ловля.**7**. И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу.1- прыжок, ноги врозь, мяч вверх.2 – И.п.**7.** Ходьба на месте, мяч в правой руке.Перестроение в колонну по одному.Ходьба.Перестроение в колонну по два. |  7 мин  4-5раз  4-5 раз     4-5 раз   4-5 раз    5-6 раз6-7 раз7-8раз |  Голову не опускатьВдох Руки прямые Спина прямаяРуки прямыеПрогнуться в спине   Спина прямая  Руки не сгибать   Спина прямая  Ноги не сгибать.Спина прямая, кистевой бросок.Прыжки на носках, чуть сгибая колени.К.: «Налево! В колонну по 1- Марш!»(по ходу положить мячи)К.: « Налево! В колонну по 2- Марш!» |
| Основная часть 27 мин | Организовать класс для О.Ч.Обучать ловле и передачи мяча на месте и в движении.Развивать ловкость, выносливость, силу мышц плечевого пояса.Развивать быстроту, координационные способности.Развивать чувство коллективизма, ловкости, быстроты реакции в игре. | ***Упражнения с мячами:*** *(объяснение и показ)*1. Передача и ловля мяча, двумя руками от груди.  2. Передача и ловля мяча, сверху из-за головы.3. Передача и ловля мяча согнутой рукой от плеча.4. Передача и ловля мяча в движении.а) от груди;б) из-за головы;в) одной рукой от плеча.Перестроение.***Мяч водящему.*** Две равные по количеству игроков команды выстраи­ваются в два круга, в центре которых стоит водящий. Он поочередно бросает мяч участникам своей команды и при­нимает его обратно. Когда мяч обойдет всех участников (1 -3 раза), водящий поднимает мяч. Побеждает команда, сделавшая это быстрее и с минималь­ным числом падений мяча.http://festival.1september.ru/articles/512154/img1.gif |   3 мин 3 мин3 мин   9 мин   8 мин | Учащиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу. У одной шеренги мячи.Передачу выполняют выжиманием мяча из кистей с резким толчком в конце движения.Одна нога впереди, другая чуть назад, колени согнуты. Мяч у груди, пальцы широко расставлены. Потянуться за мячом. Следить за точностью передачи. При ловле мяча, руки выставляются вперед ладонями вниз - вовнутрь, ноги слегка согнуты в коленях. В момент ловли пальцы охватывают мяч, руки сгибаются в локтях, мяч притягивается к груди.  Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, мяч перекладывают в правую или левую руку, сгибают ее в локтевом суставе, отводят назад, локоть поднимают на высоту плеча, а кисть с мячом удерживают на уровне головы. Затем рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до полного отделения мяча от, пальцев руки.Передвижение приставными шагами вправо или влево. При передвижении игрок должен всегда находиться, наслегка согнутых ногах и перемещаться на носках.Перестроение.в два кругаВыигрывает команда, сумевшая быстрее провести мяч по кругу; проигрывает команда, уронившая мяч или позже, закончившая игру.  Следить за соблюдением правил игры. |
| Заключительная часть 5 мин | Восстановить организм учащихся | **1.** Построение.**2.** **Игра “Запретное движение”** Учитель выполняет разные движения, а ученики их выполняют вместе с ним. Одно движение запретное и его выполнять нельзя. При выполнении движений учитель неожиданно выполняет запретное движение. Ученик, который повторит его, выходит из строя на шаг и игра продолжается дальше**3.** Подведение итогов. Выставление оценок. Домашнее задание. Организованный уход. | 1мин3 мин 1 мин | Движения менять в течении игры после 3–4 повторенийОценить учащихся.Дом/ задание: для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 15 раз – девочки; 20 раз – мальчики. |