**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 стороны  б) на пятках, руки за голову  в) в полуприсяде, руки на поясе  2) Бег:  а) обычный,  б) правым боком,  в) левым боком.  Ходьба.  Перестроение в колонну по три поворотами в движении. | 1 мин  2 мин         3 мин | Спина прямая, руки вдоль туловища. Обратить внимание на внешний вид.  Спина прямая  Локти развести в стороны    Туловище держать прямо  Следить 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 вперед  2- руки вверх, потянуться  3- руки вперед  4 - И.п.  **2.** И.п.- о.с., мяч - внизу.  1- л.нога назад на носок, мяч -вверх  2- 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 влево  2- И.п.  3- поворот туловища вправо  4- И.п.  **4.** И.п.- о. с., мяч внизу.  1- присед, мяч вперед  2- И.п.  3- присед, мяч вперед  4- 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      4-5  раз     4-5 раз            4-5 раз        4-5 раз          5-6 раз  6-7 раз  7-8  раз | Голову не опускать  Вдох    Руки прямые   Спина прямая  Руки прямые  Прогнуться 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 мин  3 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 круга  Выигрывает 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. | 1мин  3 мин    1 мин | Движения менять в течении игры после 3–4 повторений  Оценить учащихся.  Дом/ задание: для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - 15 раз – девочки; 20 раз – мальчики. |