**План –конспект урока физической культуры №\_\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока:1Теоретические сведения: Правила игры. Персональные замечания, права и обязанности капитана команды

Задачи урока:1.Повторить технтку броска в кольцо

2. Ведение мяча, передвигаясь бегом по площадке.

3.Бросок мяча 2 РР от груди в сочетании с другими техническими приемами.

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть1. Построение, сдача рапорта. 2. Сообщение темы и задач урока. 3. Строевые упражнения в движении. 4. Ходьба и её разновидности: *а)* ходьба на носках; *б)* ходьба на пятках; *в)* ходьба в полуприседе; *г)* ходьба в приседе; *д)* прыжки вверх на каждый шаг. 5. Бег и его разновидности: *а)* бег в медленном темпе; *б)* бег с захлестыванием голени; *в)* бег с высоким подниманием бедра; *г)* бег в шаге; *д)* ускорение с набеганием. **Упражнения с (набивной мяч до 1 кг)**Ученики на расстоянии 4 -5 м. друг от друга.1. Приседая бросить мяч двумя руками от груди – 10 раз2. Стоя спиной к партнеру, бросить мяч двумя руками сбоку – 10 раз.3. Стоя спиной, ноги врозь. Наклоняясь вперед бросить мяч – 10 раз4. Стоя лицом к партнеру, мяч за спиной. Наклоняясь вперед. Бросить мяч партнеру – 6 – 8 раз.5. Стоя лицом, мяч вподнятых вверх руках. Двумя руками бросить мяч в руки партнеру – 10 раз.6. сидя лицом друг к другу, упереться ступнями ног. Мяч держать двумя руками на уровне груди. По команде каждый старается, отклоняясь назад, вырвать мяч.7. Сидя на полу, мяч за головой, партнер удерживает ноги на полу. Тренировать пресс – 1- 12 раз. | **12-15 мин**1' 3' 5'6' 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз8-10 раз  | Обратить внимание на готовность класса к уроку. Краткость и четкость в изложении. Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды. Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны. Дистанция 2 шага. Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к maxБег с max усилием. Частота вращения близка к max . Наклон глубже, рука прямая. Руки не опускать. Наклон глубже, ноги не гнуть в коленном суставе. Спина прямая.  |
| Теоретические сведения: Правила игры. Персональные замечания, права и обязанности капитана команды*1.Повторить технику броска.**Бросок двумя руками сверху (от головы)* выполняется: в исходном положении мяч у головы (на уровне чуть выше лба). Кисти ладонями обращены вперед, предплечья вертикальны. Коротким плавным разгибанием рук в локтевых суставах вверх-вперед мяч выпускается вверх в направлении цели.При выполнении броска одной рукой от головы мяч удерживается на пальцах одной из рук. В этом положении мяч может поддерживаться другой рукой (см. рис. 1). Остальные движения выполняются так же, как и в броске двумя руками от головы.2. Бросок мяча 2 РР от груди в сочетании с другими техническими приемами. | 27 '16' 11'  | Рис. 1. Бросок одной рукой сверхуПередачи, ведение, остановка двумя шагами, броски от груди |
| 1. Построение в шеренгу. 2. Домашнее задание. 3. Подведение итогов. 4. Организованный уход. | 3'0,5 ' '1'1'0,5' ' | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |