**Дата: 14.11.2022р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№29**

**Клас: 5-А,Б**

**Модуль:** гандбол,волейбол,настільний теніс.

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

**Завдання уроку:**

1.Гандбол. Ловля та передача м’яча.

**Домашнє завдання**: Гандбол. Ловля та передача м’яча.

**Хід уроку**

**І.Передача м'яча**

Часто спостерігаючи за гандболістами в різні моменти гри, можна побачити неточні або несвоєчасні передачі м'яча, що заважає партнерам по команді успішно взаємодіяти.

Передача м'яча - складний прийом, що виконується в русі.

Гравець, що передає м'яч, враховує напрям і швидкість пересування гандболіста, якому спрямована передача, власну швидкість і напрям переміщення, дії суперників, можливості гравця, який безпосередньо грає проти нього, відстань між ним і партнером, правильно розраховує зусилля, з яким треба виконати передачу. Якщо ж враховувати, що за правилами м'ячем можна володіти не більше ніж 3 с, а гравця, який тримає м'яч,  суворо «опікають» , то стає зрозумілим, як важливо вміти володіти цим технічним прийомом.

Досконале володіння різноманітними передачами м'яча набагато полегшує ігрові зв'язки з партнерами по команді і є запорукою подальших спортивних успіхів.

Передача м'яча - основний засіб нападу. Добре організований захист можна подолати лише колективною грою, основою якої є швидкі й точні передачі м'яча. Залежно від конкретної ігрової ситуації можна передавати м'яч по прямій, навісом, використовуючи поверхню майданчика (удар об підлогу), застосовуючи дії , що відвертають увагу захисників.

**ІІ. Ловіння м'яча**

Гандболістові дуже важливо навчитися правильно ловити м'яч, оскільки будь - яка його дія неможлива без цього. Ловіння м'яча  - прийом досить важкий, тому що гравці постійно перебувають під контролем захисників. М'яч може летіти прямо на гравця, трохи вище чи нижче, ліворуч або праворуч від нього.

Передачу м'яча не можна розглядати ізольовано від його ловіння. Якщо гравець неточно передасть м'яч, то партнер не впіймає його. Ловіння - основний елемент гри. Цей прийом найкраще опанувати під час швидких переміщень і з подоланням опору партнера.

Ловити м'яс можна однією чи обома руками, на місці, в русі, в стрибку. Гравець повертається обличчям у бік, виставляє руки йому назустріч, трохи згинає їх у ліктьових суглобах. Напружені пальці майже торкаються, а інші утворюють «воронку», дещо більшу за розміри м'яча. У момент стикання з м'ячем пальці обхоплюють його, а руки згинаються у ліктьових суглобах, амортизуючи силу польоту. Після цього гравець готується до наступних дій - передачі або до кидка у ворота. Перед тим як ловити м'яч, центр маси тіла слід перенести у передню частину ступні, а в момент ловіння (щоб зменшити інерцію польоту) - на задню. Щоб зловити м'яч, який високо летить, гравець підстрибує , різко виносить руки назад над головою, кисті повертає назустріч м'ячу. Схопивши його, згинає руки у ліктьових суглобах, приземляється і вибирає зручне для наступних дій положення.

М'яч можна довити збоку, знизу обома руками чи однією з наступним підхоплюванням іншою. Можна також довити м'яч, що котиться.

**ІІІ. Домашнє завдання:**

1. Гандбол. Ловля та передача м’яча. Написати конспект або надішліть відео

на ел.пошту: **asgriva95@gmail.com**