**Дата: 07.11.2022р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№26**

**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.Ведення м’яча в гандболі.

**Домашнє завдання**: Ведення м’яча в гандболі.

**Хід уроку**

**І. Ведення м'яча в гандболі.**

Ведення м'яча - це прийом, що дозволяє гравцеві пересуватися з м'ячем по майданчику в будь-якому напрямку і на будь-яку відстань. Ведення буває одноударное і багатоударні. Одноударное ведення виконується наступним чином: піймавши м'яч, гравець робить три кроки, потім вдаряє м'яч про майданчик, піймавши його, гандболіст знову може виконати три кроки, перед тим як передати його партнеру або кинути по воротах. Багатоударні ведення здійснюється послідовними поштовхами м'яча пальцями однієї руки.

**При багатоударні веденні необхідно дотримуватися таких правил:**

пересуватися на повній ступні, на злегка зігнутих ногах;

поштовх м'яча проводити пальцями;

не закрепощать кисть при зіткненні з м'ячем;

відскік м'яча повинен бути на рівні пояса;

контролювати м'яч периферичним зором.

Навчання одноударному веденню труднощів не представляє. Досить пояснення показу. Спочатку ведення виконується на місці, потім кроком, і, нарешті, бігом.

Навчання багатоударні веденню починається з вправ на місці. У цій вправі освоюється правильне положення руки, виробляється навичка м'яких послідовних поштовхів, набувається зручна стійка. Далі вивчається ведення з різними переміщеннями по майданчику.

Рекомендовані вправи:

Ведення, переміщаючись кроком особою, спиною вперед, боком;

Те ж, переміщаючись бігом;

Ведення зигзагом і навколо перешкод (стійки, м'ячі, лавки);

Ведення м'яча з закритими очима;

Ведення зі зміною темпу (прискорення - зупинка)

Ведення зі зміною напряму (на 90, 180, 360 градусів)

Ведення черзі лівою, парою рукою;

Ведення двох м'ячів одночасно;

Ведення двох м'ячів (один - ногами, інший - руками);

Естафети з веденням м'яча;

Один веде м'яч, інший вибиває;

Обидва ведуть м'яч руками і передають, третій м'яч ногами один одному;

У кожного м'яч. Всі роблять багатоударні ведення. Водящий теж веде м'яч. Той, кого осалить водить, стає на його місце.

Побудова в дві шеренги. У всіх по м'ячу. Кожен гравець має порядковий номер. Тренер викликає номери. Гравці, що відповідають номеру, з ведення оббігають свою шеренгу. Прибігши першим одержує очко.

**ІІ. Домашнє завдання:**

1.Ведення м’яча в гандболі.

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