**Дата: 07.12.2022р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№39**

**Клас: 5-А,Б**

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

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

**Завдання уроку:**Гандбол. Кидки м’яча з різних положень.

**Домашнє завдання**: Гандбол. Кидки м’яча з різних положень.

**Хід уроку**

**І.Кидок м´яча зігнутою рукою зверху в опорному положенні**

Цей кидок - один із найпоширеніших у гандболі. Здебільшого виконують з середніх або дальніх дистанцій із закритих позицій. До такого прийому вдаються і при 7-ми метровому штрафному кидку.

Техніка виконання цього кидка подібна  до передачі м'яча зігнутою рукою зверху, однак на відміну від останнього вимагає максимальних зусиль.

**Кидок м'яча зігнутою рукою зверху в русі на ворота**

Замах перед кидком м'яча гравець починає під крок правою ногою і завершує виставленням лівої ноги вперед. З положення готовності до кидка гандболіст створює реакцію опору на носок лівої ноги й швидко виносить тулуб і руку з м'ячем в бік воріт.

**Кидок зігнутою рукою зверху в стрибку**

Це найпоширеніший вид кидка у сучасному гандболі. Гравець просувається вздовж площі воротаря по діагоналі зліва праворуч (ворота ліворуч від нього), оволодівши м'ячем після ведення чи передачі партнера, він ставить ліву штовхальну ногу носком у бік польоту м'яча й робить стрибок угору, праву - швидко згинає у колінному суглобі й виносить уперед- угору, а рукою робить замах, як описано вище.

Піл час стрибка ліву руку згинають у ліктьовому суглобі й виносять уперед - угору на рівні грудей, тулуб зберігає вертикальне положення. Коли гравець досягає найвищої точки стрибка, він швидко посилає руку з м'ячем у бік воріт, а правою ногою робить рух назад, випростуючи її в колінному суглобі. Після кидка гравець приземляється спочатку на штовхальну ногу, а потім на махову.

**Кидок м'яча зігнутою рукою збоку в опорному положенні**

Цей кидок дуже ефективний у грі і вимагає від гравця спеціальної підготовки. Здебільшого його використовують зблизька, під рукою захисника, тому воротареві важко простежити за початковою фазою кидка. Техніка цього кидка подібна до передачі м'яча зігнутою рукою збоку, але вимагає максимального докладання сили.

**Кидок м'яча зігнутою рукою  збоку в стрибку**

Виконується так само, як кидок зігнутою рукою зверху в безопорному положенні, зберігаючи біомеханічні особливості структури руху під час кидка зігнутою рукою збоку.

**Кидки м'яча у ворота в падінні**

У сучасному гандболі цей вид кидків застосовують часто. В основному цим прийомом користуються гравці першої лінії.

Гравець стоїть спиною до воріт, ноги на ширині плечей і трохи зігнуті в колінних суглобах. Діставши м'яч, нападаючий має створити сприятливу позицію для кидка: робить крок ліворуч або праворуч, повертається обличчям до воріт і глибоко згинає ноги. З такого положення він відштовхується ногами, посилає тулуб уперед і робить замах і кидок у ворота. Вільна рука при цьому спущена і готова амортизувати падіння. Відпустивши м'яч, нападаючий спирається також і на руку, якою робив кидок. Під час кидка в падінні із зовнішньої позиції тулуб нахиляють ліворуч (якщо кидають правою рукою) і виконують кидок м'яча у ворота зігнутою рукою зверху.

Техніку цього кидка опанувати трохи складніше, бо треба перебороти відчуття страху перед падінням і можливим травмуванням. Перед тим як почати засвоювати кидок у падінні, виконують численні вправи для розвитку сили рук, м'язів живота; акробатичні вправи; перекид, польт - перекид ; вправи волейболіста: перекиди ліворуч і праворуч, падіння вперед із наступним приземленням на руки, груди, живіт, стегна.

Учні мають навчитися виконувати:

1. Кидки набивного м'яча з положення сидячи.
2. Кидки м'яча з положення стоячи на колінах з наступним падінням уперед.
3. Кидки м'яча у ворота з вихідного положення, глибокий присід з наступним падінням уперед на руки.
4. Кидки у ворота з пасивним захисником.
5. Кидки у ворота з активним захисником.

Крім описаних, застосовують кидки прямою рукою збоку, прямою рукою знизу, кидки з ухилом праворуч, кидок зігнутою рукою зверху - навісний через воротаря.

**Відеоматеріал за посиланням:**

[**Кидки м’яча!!!**](https://www.youtube.com/watch?v=Frnsm34yKlw&ab_channel=%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%85)

**ІІ. Домашнє завдання:**

1. Гандбол. Написати конспект з даної теми або виконати кидки м’яча та надіслати відео на ел.пошту: **asgriva95@gmail.com**