**Дата: 12.12.2022р.**

**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№41**

**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. Колективні дії у захисті.

**Домашнє завдання**: Гандбол. Колективні дії у захисті.

**Хід уроку**

**І. Колективні дії у захисті.**

Коли м'яч переходить до суперника, команда починає активні дії в захисті. Гравці команди, яка захищає, розв'язують в основному такі завдання: перешкоджають кидкам м'яча в свої ворота; намагаються перехопити м'яч у суперників; заважають гравцям без м'яча займати активну позицію для участі в атаці. Без добре організованого захисту, який відповідав би системі нападу суперників, неможливо досягти успіху.

Основна вимога до гри в захисті - швидке повернення всіх гравців на свою половину поля, зоб забезпечити добре організований захист ще до того, як команда суперників почне контратаку. Під цим звичайно розуміють не безладний відступ, а активний відхід, коли висунутих уперед гравців опікають найближчі гравці захисту незалежно від їхнього місця під час гри в захисті. Активний відхід передбачає насамперед спробу перешкодити точній передачі м'яча гравцям нападу й використання першої ліпшої можливості, щоб перехопити м'яч на будь - якій ділянці поля.

У той момент. Коли гравці захисту зайняли свої місця починаються заздалегідь підготовлені захисні дії команди. Такі дії мають три форми: персональний захист, зонний і змішаний.

У гандболі основною формою ведення гри в захисті є зонна. Кожна команда має досконало володіти кількома системами зонного захисту й застосовувати їх залежно від способів нападу суперників. Незалежно від того, яку систему застосовано, захищатися слід активно і рішуче (звичайно. В рамках правил).

**Захист «6-0»**

Найпоширенішою і найдійовішою у гандболі є зона системи захисту «6-0». Її використовують здебільшого тоді, коли гравці нападу в команді суперників не володіють кидками з далеких дистанцій, а гравці першої лінії нападу небезпечні. Зонна система захисту «6-0» з усіма варіантами - надійний засіб захисту команди.

**Система захисту «5-1»**

Застосовуючи цю систему, гравці шукають вздовж лінії площі воротаря. Особливістю такого захисту є персональна опіка гравця нападу, який діє в лінії.

Розглянемо окремо обов'язки гравця, який виходить уперед. Його головне завдання: порушувати взаємодії і гравців другої лінії і, якщо є така можливість, не допустити нападаючих здійснити кидок у ворога з далекої відстані в центральній зоні нападу.

Якщо центральний нападаючий другої лінії передав м'яч партнерові, що діє на напівсередніх позиціях, то до нього, як правило, виходить захисник (він діє на напівсередніх позиціях), а гравець захисту, який грає попереду, підстраховує зону, що звільнилася.

Гравці захисту, що діють на крайніх позиціях, не виходять уперед на гравця з м'ячем, а переміщуються вздовж лінії площі воротаря. Центральний захисник, який опікає гравця першої лінії, завжди діє так, щоб перебувати на шляху польоту м'яча, адресованого нападаючому супернику.

Зонний захист за системою «5-1» застосовують лише проти нападу «3-3» і нападу з одним гравцем, що діє в центрі першої лінії. Якщо нападаюча команда в ході гри переходить до нападу за системою «4-2», захист, який вийшов уперед, повертається в зону, й команда переходить до захисту за системою «6-0» або «4-2».

Застосування системи захисту «5-1» вимагає від гравців великої рухливості, хорошого взаєморозуміння, вчасної під страховки і, отже, відмінної фізичної підготовки. Добре організована взаємодія в захисті за системою «5-1» є дійовим засобом оборони й тому широко використовується командами вищої ліги.



**Система захисту «4-2»**

Цю систему застосовують тільки проти команди, яка грає в нападі за системою «4-2».

Чотири захисники, які діють біля воріт, намагаються переміститися в бік м'яча - це зміцнює захист. Гравці, які вийшли вперед, заважають нападаючим другої лінії передавати м'яч і робити кидки у ворота з далеких дистанцій. Їхні місця в захисті лишаються відкритими й сюди, як правило, на значній швидкості одразу вклинюються нападаючі. Це вимагає від захисників уміння добре орієнтуватися в ігрових ситуаціях і великої рухливості.

Захист «4-2»  створює передумови для нападу в застосуванні заслонів, тому він вимагає чітко налагоджених взаємодій між гравцями. Крім того, цей захист створює передумови для гри крайніх нападаючих.

**Відеоматеріал за посиланням:**

[**Командні дії у захисті!**](https://www.youtube.com/watch?v=raSQPK1IoyQ)

**ІІ. Домашнє завдання:**

1. Гандбол. Написати конспект з даної теми та надіслати на ел.пошту: **asgriva95@gmail.com**