**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тема: «Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление учебной игры»**

**Цель:** 1. Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, прыгучести.

2. Закрепление техники упражнений при передаче мяча, применение в игре передачи мяча сверху, снизу.

3. Воспитывать дружбу, уважение к сопернику во время игры.

Оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| 1  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | Построение. Прием рапорта.  Сообщение задач урока.  Выполнение упражнений на внимание.  Ходьба. ОРУ в движении.  Упражнение на развитие осанки.  И.п. руки за головой, ходьба на пятках  И.п. руки на поясе, ходьба на носках  Медленный бег  Медленный бег с прыжками  И.п. кисти рук перед собой  1-2 отведение согнутых рук в сторону,  3-4 отведение прямых рук в сторону  И.п. правая рука вверху, левая внизу:  1-2 отведение рук назад,  3-4 смена положения рук  И.п. кисти рук на плечах, вращение вперед-назад  И.п. кисти рук на уровне бедра:  - бег с высоким подниманием бедра;    - бег с захлестыванием голени  И.п. руки на коленях, ходьба в приседе, прыжками, правым боком, левым боком  Сгибание-разгибание рук из упора лежа  Поднимание туловища  Упражнение на развитие прыгучести | 0,30  1  0,30  0,30  1  0,30  0,20  0,20  0,20  2  0,30  0,30  1  1  1  1 | Следить за четким выполнением  Следить за правильным выполнением  Спина прямая, голову не опускать  Соблюдать дистанцию  Прыжок выполнять с двух ног  Локти на уровне плеч  Руки не сгибать  Руки должны быть прямые  Выполнять интенсивно  Спина прямая, ноги поднимаются до касания кистей рук  Руки не опускать, спина прямая  Следить за правильным выполнением  Туловище прямое, в коленях не сгибать  Следить за правильным  выполнением |
| 2  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | Построение, объяснение и показ упражнений  Перестроение  - передача мяча сверху над собой с последующей передачей мяча партнеру;  -передача мяча сверху партнеру с последующим касанием кистей рук пола;  - передача мяча сверху партнеру с последующим касанием руки стены зала;  - передача мяча снизу над собой с последующей передачей мяча партнеру;  - передача мяча снизу над собой с последующей передачей мяча партнеру с поворотом на 360 (градусов)  Построение  Учебная игра | 1  0,30  3  3  3  3  3  0.30  10 | Следить за четким выполнением  Мяч передавать мягче  Вращение мяча должно быть минимальным  Касаться стены рукой  Обратить внимание на работу ног  Повороты выполнять в разные стороны  Следить за соблюдением правил |
| 3  Закл.  часть | Построение  Анализ урока  Задание на дом | 1  3  1 |  |