**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 |
| 1ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ | 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 пяткахИ.п. руки на поясе, ходьба на носкахМедленный бегМедленный бег с прыжкамиИ.п. кисти рук перед собой1-2 отведение согнутых рук в сторону, 3-4 отведение прямых рук в сторонуИ.п. правая рука вверху, левая внизу:1-2 отведение рук назад,3-4 смена положения рукИ.п. кисти рук на плечах, вращение вперед-назадИ.п. кисти рук на уровне бедра: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голениИ.п. руки на коленях, ходьба в приседе, прыжками, правым боком, левым бокомСгибание-разгибание рук из упора лежаПоднимание туловищаУпражнение на развитие прыгучести | 0,3010,300,3010,300,200,200,2020,300,301111 | Следить за четким выполнениемСледить за правильным выполнениемСпина прямая, голову не опускатьСоблюдать дистанциюПрыжок выполнять с двух ногЛокти на уровне плечРуки не сгибатьРуки должны быть прямыеВыполнять интенсивноСпина прямая, ноги поднимаются до касания кистей рукРуки не опускать, спина прямаяСледить за правильным выполнениемТуловище прямое, в коленях не сгибатьСледить за правильнымвыполнением |
| 2ОСНОВНАЯЧАСТЬ | 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)ПостроениеУчебная игра | 10,30333330.3010 | Следить за четким выполнениемМяч передавать мягчеВращение мяча должно быть минимальнымКасаться стены рукойОбратить внимание на работу ногПовороты выполнять в разные стороныСледить за соблюдением правил |
| 3Закл.часть | ПостроениеАнализ урокаЗадание на дом | 131 |  |