**План-конспект урока «Физическая культура и здоровье»**

**для учащихся 5-го класса**

*Цель:* Формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся посредствам игры гандбол.

*Задачи:*

1.Ознакомить учащихся с разделом программы по гандболу, правилами безопасности на занятиях.

2.Обучить передаче и остановке мяча правой и левой рукой.

3.Развивать собственно–силовые и координационные способности, формировать навыки правильной осанки.

4.Воспитывать интерес к игре, трудолюбие, чувства взаимопомощи учащихся.

*Время:* 12.00-12.45

*Место проведения*: ГУО «Средняя школа №21» г. Могилева

*Спортивный инвентарь и оборудование*: гандбольные мячи, мультимедийная установка, компьютер, стойки.

**Ход работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ | 1.Построение.2.Рапорт дежурного.3Проверка учащихся.4.Видео ролик.5.Сообщение задач урока.6.Строевые приемы на месте.- «Направо!»;- «Налево!»;- «Кругом!».7.Передвижение в обход.«Налево в обход шагом - марш!»8.Ходьба и ее разновидности:«Вращение лучезапястных и плечевых суставов»«На носках, руки вверх-наружу - марш!»;«Без задания – марш!»;«Высоким шагом, руки перед собой – марш!»;«Без задания - марш!»;«В полуприседи, руки в стороны, ладони к верху – марш!»;«Без задания - марш!».9«Прыжками, ноги врозь – в месте с продвижением вперед, руки на поясе – марш!».10. «Бегом марш!»11. «Реже!», «Шагом – марш!»12. Бег и его разновидности:«Сгибая ноги вперед, руки к плечам – марш!»;«Без задания - марш!»;«Сгибая ноги назад, руки перед собой – марш!»;«Без задания - марш!»;«Взмахами прямых ног вперед, руки в стороны – марш!»;«Скрестным шагом правым боком-марш!»«Скрестным шагом левым боком-марш»13. Специальные упражнения с мячами:В движении по кругу:-ведение мяча правой и левой рукой;-выполнение упражнения в «Хлопки»-перекидывание мяча пальцами из одной руки в другую;-перекладывание мяча из руки в руку, перемещая его вокруг головы туловища, стоя на месте, при ходьбе, на бегу-приставным левым, правым боком- прыжки на правой, левой ноге -выполнение упражнение «мяч»Обведение фишек14.Перестроение из одной шеренги в две уступом:«На 1-2 – рассчитайсь!»;«По расчету шагом – марш!». | 1мин0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга1 мин0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга20 сек30сек30 сек20 сек20 сек20 сек30 сек20сек20 сек20сек15 сек30 сек | Обратить внимание на внешний вид и самочувствие занимающихся. Активизировать учебно-познавательную деятельность учащихся.Пульсометрия.«Руки прижаты!», «Поворот на пятке одной, носке другой!»«Идти в ногу!», «Ногу ставить с носка!», «Руки работают разноименно!»«Руки работают»«Пальцы прижаты!», «Руки прямые!», «Смотреть на руки!».«Носок оттянут!», «Ноги сгибаем вперед до угла 90 градусов!»«Спина прямая!», «Подбородок приподнят!», «Ладони к верху!», «Пальцы прижаты!»«Прыгать на носках!», Восстановление дыхание«Локти в стороны!»«Шагать в ногу!»Выполнение по диогонали:«Локти опушены!», «Голову не опускать!». «Пятка касается задней поверхности бедра!»«Носок оттянут!», «Нога прямая!»«Спина порямая, следить за дистанцией»Проверить пульс пВзять мячи!Выполнение смены упражнения по свисткуСледить за правильным выполнением упражнения с увеличением количества хлопков.Следить за положением рук и ногПравым левым боком, спина прямаяСледить за дистанцией«Четко и громко называть свой номер, слушать и выполнять команду учителя. Счет вести до 3.» |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ | 1.Бросок мяча двумя руками от груди2.Обучение техники передачи мяча на месте в двойках.C:\Users\Катюша\Desktop\x_919f458d.jpg3.Обучение передаче с разбега .(3 шага) 4.Обучение остановки мяча.5.Обучение передачи в двойках без перемены мест Колонна 1-х,колонна2-рНа расстоянии х делает передачу р, р делает передачу х.Положить мячи. Посторенние в шеренгу:«Класс в одну шеренгу становись!».Объяснения правила игры «Защита укрепления»Содержание: Учащиеся образуют круг, в центре 5кегель и «сторож». Игроки пытаются разрушить мячом «укрепление», а «сторож» защищает. | 4 мин5 мин4 мин5 мин30 сек4 | При передаче мяча с места вперед ставится Можно сделать 3 шага, причем один из них может быть скрестным, разноименная ногаИгрок 1 через центр выполняет бросок об пол, игрок 2 ловит двумя руками.«В две колонны стройсь!»Добегает до конца и осуществляют бросок в ворота и возвращаются обратно.Не кидать выше рук, пас отдавать другому ученику четко.Мяч «сторож» отбивает любой частью тела. Игрок разрушивший «укрепление» становиться «сторожем» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ | Упр. на восстановление. Дыхательная гимнастика:- Диафрагмальное дыхание; – Носовое дыхание; - Очищающий выдох; – Динамические упражнения с задержкой дыхания; - Дренажное дыхание. –Звуковая гимнастика:Произношение звуков «Ж», «З», «С», «Р», «ТР», «ДР», «БРУХ», «БРАХ», «БРОХ» и др.Скороговорка «Егорка»: Как на горке на пригорке жили тридцать три Егорки. ПостроениеПодведение итогов.Выявить лучших.Выставить отметки. РефлексияДомашнее задание: совершенствовать передачу мяча правой и левой рукамиОрганизованный уход.«Равняйсь! Смирно! Урок закончен!»До свидания!»«Направо, на выход с зала шагом марш!». |  30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек1 мин2 мин | При диафрагмальном дыхании вдох делается обязательно через нос и одновременно через сжатую голосовую щель так, чтобы при этом получался легкий шипящий звук. На вдохе происходит выпячивание живота. Выдох делается через рот, через сжатые трубочкой (или сложенные в виде щели) губы. Нужно, чтобы воздух выходил не свободно, а с некоторым сопротивлением.«На вдохе крылья носа поглаживаем, на выдохе постукиваем!», «Вдох и выдох осуществлять через нос!»Вдох через нос, выдох через рот (как «в стаканчик»).Руки вперед – расслабить, сделать глубокий вдох; затем к плечам, сжать кулак – разжать; опустить руки вниз расслабить – сделать выдох.На вдохе постукиваем (на выдохе похлопываем) верхнюю часть грудной клетки, делая дренаж.Звуки произносятся на выдохе.Произнося скороговорку сделать глубокий вдох, на выходе считать количество Егорок. Определить лучших по наибольшему количеству «Егорок».Проверить восстановление пульса у учащихсяРаздать материал раздаточный |