**ПЛАН-КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ ПО ТЕМЕ «ГАНДБОЛ».**

Дата проведения:

*Место проведения:* спортзал ОСШ№7

Тема урока*: Гандбол.* Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски по воротам. Тактические действия игроков.

**Задачи урока:**

**1. Развивать основные физические качества.**

**2. Обучить тактическим действиям игроков в защите и нападении.**

**3. Закрепить технику ловли и передачи мяча, ведения мяча и бросков по воротам.**

**4. Воспитывать коллективизм, игровое мышление.**

***ВПЧ – 12 мин.***

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба, бег, ходьба – упражнения на восстановление дыхания.

**ОРУ в движении по кругу:**

1. И.П. руки в стороны: 1- шаг левой ногой, руки скрестно на плече; 2- шаг правой ногой, и. п;
2. И.П. руки в стороны ладонями вниз. На каждый шаг супинация и пронация (вращения);
3. И.П. руки впереди прямые. На каждый шаг сжимание и разжимание пальцев рук;
4. И.П. руки к плечам: 1- поднять локти вверх за голову: 2- и.п.
5. И.П. руки к плечам, локти прижаты: 1- локти в стороны: 2- и. п;
6. И.П. руки перед грудью, ладони вниз. Ходьба с касанием коленями рук;
7. И.П. руки к плечам: 1- мах левым бедром вверх до касания коленом правого локтя: 2- шаг левой ногой: 3-4 – то же правой;
8. И.П. полуприсед, руки на поясе: 1-4 – ходьба в таком положении: 5-8 – ходьба обычная руки в стороны.

***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 30 мин.***

**1. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски по воротам.**

***Ловля и передача мяча:*** на месте, в движении, в прыжке.

1. ученики строятся в две шеренги, затем по указанию учителя производится передача мяча с места и ловля его двумя руками на месте;
2. ученики располагаются по кругу: мяч передается со сменой направления.

***Ведение мяча:*** игрок, ведущий мяч, делает мягкие толчкообразные движения кистью руки и ударяет мяч с таким расчетом, чтобы он отскакивал не выше пояса.

1. ученики строятся с интервалом 3-4 м в две шеренги; стоящие в первой шеренги имеют мяч; по сигналу они ведут его одной рукой на месте, потом по прямой линии и обратно, а затем передают мяч во вторую шеренгу;
2. две колонны учеников стоят друг против друга, по сигналу направляющий одной колонны ведет мяч в сторону другой и отдает его направляющему этой колонны, а сам становится в конец ее; то же проделывает ученик, получивший мяч.

***Броски по воротам:***

1. ученики располагаются перед линией площади ворот и по сигналу учителя поочередно выполняют броски с места и с шага;
2. броски по центру;
3. броски под острым углом: по сигналу учащиеся, подающие, передают мяч направляющим и те бросают по воротам.
4. **Тактические действия игроков.**
5. Учащиеся строятся в полукруг недалеко от линии ворот и быстро выполняют передачу от игрока к игроку. Последний производит бросок в ворота с места, после чего происходит смена мест на одно.
6. Упражнения в парах. Защитники расположены у линии площади ворот, нападающие – напротив них на расстоянии 6-8м. По сигналу нападающие ведут мяч, защитники выходят к линии свободных бросков и блокируют броски. После этого учащиеся меняются местами.
7. **Учебная игра в гандбол.**

Судить по правилам игры.

***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 3 мин.***

Построение, итоги урока, уход из зала.