**План-конспект заняття № 10**

1. Ознайомити з технікою метання малого м’яча.
2. Навчити техніки метання малого м’яча.
3. Сприяти вдосконаленню техніки метання малого м’яча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Підготовча частина:20-25 хв. | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Відмітка про присутність.  Ознайомлення з завданням заняття.  Вимірювання ЧСС перед навантаженням.  Біг.  Загально-розвиваючі вправи. | 2 хв.  800 м  10-15 хв | Нагадати студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаження.  У повільному темпі. |
| Основна частина:50 хв. | | | |
| 6.  7.  8.  9. | **Тримання малого м'яча:**   * метання вертикально вниз; * метання в маленьке коло діаметром 10–15 см; * метати в квадрати, коло, лінії або інші зорові орієнтири, що знаходяться на відстані 5–10 м на висоті, відповідно до оптимального кута метання (вильоту м'яча); * імітувати відведення руки з м'ячем й початок метання; * метання з відведенням руки з м'ячем у ціль на відстані 10-20 м.   **Заключне зусилля:**  - імітація метання м'яча з місця;  - метання м'яча з місця;  - метання м'яча боком.  **Перехід від розбігу до метання:**   * пробіжки з м'ячем; * відведення м'яча при ходьбі, з переходом у вихідне положення для заключного зусилля; * відведення м'яча при бігу, з переходом у вихідне положення для заключного зусилля; * імітація метання м'яча з 4-крокового варіанту схресного кроку; * метання м'яча з 4-крокового варіанту схресного кроку.   **Вправи на відновлення.** | 10 хв.  10 хв.  30 хв.  1-2 хв. | В.П. - стійка, ноги нарізно, м'яч тримається у витягнутій угору руці, дещо попереду тулуба. Перед метанням права рука згинається в ліктьовому суглобі й відводиться назад, після чого, акцентується рух униз передпліччя й прискорене розгинання в ліктьовому суглобі. Кидок закінчується активним рухом кисті й пальців.  В. П. - ноги в положенні «кроку» (ліва попереду), обличчям до цілі, рука з м'ячем над плечем, м'яч спрямований у ціль.  В.П. - ноги в положенні «кроку» (маса тіла на лівій нозі, яка стоїть попереду), обличчям до цілі, рука з м'ячем над плечем. З цього положення здійснюється широкий замах рукою з м’ячем назад–униз, маса тіла, майже повністю, переміщається на праву ногу, яка сильно згинається, тулуб «скручується» й нахиляється вправо.  Рука з м'ячем знаходиться внизу–праворуч у положенні напівзамаху, маса тіла на правій нозі, ліва на носку (поруч із правою). Перед метанням тулуб нахиляється й «скручується» вправо, права рука відводиться назад (за спину) і займає найбільш зручне положення для початку метання. Метання починається широким кроком лівою ногою в напрямку метання, яке завершується повним випрямленням лівої ноги, тулуба, активним поворотом плечового поясу й активним ривком рукою.  В ходьбі  В ходьбі |
| Заключна частина: 5 хв. | | | |
| 10.  11. | Вимірювання ЧСС після відновлення організму  Підведення підсумків заняття. | 1 хв.  4 хв | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |