**План-конспект урока по физической культуре для 10 класса**

Тема урока: Баскетбол.

Цель: Освоить технику основных элементов игры

Задачи: 1. Обучить ведению мяча без зрительного контроля.

2. Совершенствовать элементы игры: передачи, остановки, броски.

3. Развивать координацию.

4. Повторить жесты судьи по баскетболу.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 45 минут.

Учитель: Шамшидова Д. М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Время | Общие методические  указания |
| Под-  гото-  вите-  льная  часть 15 мин.  Основ  ная часть 26 минут | Построение, объявление задач урока.  Ходьба:  - обычная;  - перекатами с пятки на носок;  - в полуприседе;  - быстрая.  Бег:  - по диагонали с подскоками;    - скрестным шагом правым боком;  - скрестным шагом левым боком;    - змейкой приставным шагом левым и  правым боком;    - по диагонали с ускорением;    - змейкой спиной вперёд;    - медленный.  Ходьба:  - обычная;  - с перестроением в колонну по четыре  Общеразвивающие упражнения:  Упр.1. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке перед грудью  1-16-вращение кистями  Упр.2. И.п.-стойка ноги врозь, руки  скрестно в замке вперёд  1-сгибая руки к груди, вытянуть  их вперёд  2-и.п.  3-то же, что 1  4-и.п.  Упр.3. И.п.-стойка ноги врозь, руки сог-  нуты в замке перед грудью  ладонями внутрь  1-руки вперёд ладонями наружу  2-и.п.  3-руки вверх, ладонями наружу  4-и.п.  Упр.4. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке вверх ладонями наружу  1-3-пружинистый наклон влево  4-и.п.  5-7-пружинистый наклон вправо  8-и.п.  Упр.5. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке внизу  1-руки вверх ладонями наружу  2-3-пружинистый наклон вперёд,  ладонями наружу  4-и.п.  Упр.6. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке вперёд ладонями наружу  1-3-пружинистый поворот влево  4-и.п.  5-7-пружинистый поворот вправо  8-и.п.  Упр.7. И.п.-о.с., руки в замке внизу  1-выпад левой вперёд, руки  вверх ладонями наружу  2-и.п.  3-то же, что1, но выпад правой  4-и.п.  Упр.8. И.п.-то же, что в упр.7  1-выпад влево, руки вперёд ладо-  нями наружу  2-и.п.  3-то же, что1, но выпад вправо  4-и.п.  Упр.9. И.п.-ноги врозь  Прыжки:  1-ноги скрестно, левая рука на пояс  2-ноги врозь, правая рука на пояс  3-ноги скрестно, правая рука на  плечо  4-ноги врозь, правая рука на плечо  5-ноги скрестно, левая рука вверх  6-ноги врозь, правая рука вверх  7-ноги скрестно, левая рука вниз  8-и.п.  Круговая тренировка с элементами  баскетбола:  объяснение задания, получение инвента  ря;  1. Совершенствование ведения без зри-  тельного контроля: по направлению  стрелки ведение на месте левой и пра-  вой рукой, а также с продвижением  приставным шагом влево и вправо.  Переход к следующему виду.  2. Совершенствование штрафного броска  Переход к следующему виду.  3. Совершенствование передач: двумя  руками от груди, одной от плеча, с  отскоком от пола.  Переход к следующему виду.  4. Совершенствование остановки в два  шага с броском по кольцу.  Переход к следующему виду, смена  инвентаря.  Второй круг: объяснение  1. Совершенствование ведения без зри-  тельного контроля: с продвижением  вперёд и назад, считая написанные  примеры.  Переход к следующему виду.  2. Жонглирование мячом.  Переход к следующему виду.  3. Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа: девочки от подоконника,  мальчики от пола.  Переход к следующему виду.  4. Прыжки через скакалку на двух ногах.  Уборка инвентаря, деление на команды.  Учебная игра. | 2 мин.  1 мин.  5 мин.    2 мин.  5 мин.  4 раза    5 раз  4 раза  6 раз  8 раз  6 раз  5 раз  6 раз  5 раз  2 мин.  2 мин  20 сек  2 мин.  20 сек  2 мин.  20 сек  2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин  20 сек  1 мин.  20 сек  1 мин.  20 сек  1 мин.  1 мин.  7 мин | дистанция 2 шага.  руки на пояс, смотреть вперёд  руки за голову, спина прямая.  толкаться как можно выше,  помогать руками,  левая нога выполняет шаг то  перед правой, то за ней  правая нога выполняет шаг то перед левой, то за ней  ноги согнуть, слегка накло-  ниться вперёд, руки полусог-  нуты или на коленях  соблюдать дистанцию  смотреть через плечо  восстанавливать дыхание  руки выпрямлять полностью  руки прямые  смотреть на кисти рук  наклон точно в сторону  руки не сгибать  прогнуться назад  ноги в коленях не сгибать,  стараться ладонями достать  пол  поворот полный, до упора  руки не сгибать, пятки от по-  ла не отрывать  прогнуться назад  выпад ниже  выпад полный  руки прямые  быть внимательнее  успевать за счётом  сплошная линия-ведение на месте, пунктирная-с передвижением  против часовой стрелки  встать вокруг трапеции,  каждый выполняет по два броска.  со сменой мест, убегая за мячом в конец противопо-  ложной колонны  результат называть вслух  вокруг пояса; по восьмёрке, поднимая ноги; по восьмёрке  не отрывая ног от пола  туловище прямое, не прогибаться, грудью касаться  подоконника или пола  в быстром темпе  соблюдать правила игры |
| Зак-  лючи-  тельная часть . 4 мин. | Построение.  Повторение судейских жестов-разгады-  вание кроссворда.  Подведение итогов урока. | 30 сек  3 мин.  30 сек |  |