**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 методическиеуказания |
| Под-гото-вите-льнаячасть 15 мин.Основная 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 четыреОбщеразвивающие упражнения:Упр.1. И.п.-стойка ноги врозь, руки в  замке перед грудью 1-16-вращение кистямиУпр.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 элементамибаскетбола:объяснение задания, получение инвентаря;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 броскаПереход 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: объяснение1. 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 раз4 раза6 раз8 раз6 раз5 раз6 раз5 раз2 мин.2 мин20 сек2 мин.20 сек2 мин.20 сек2 мин.1 мин.1 мин.1 мин20 сек1 мин.20 сек1 мин.20 сек1 мин.1 мин.7 мин  | дистанция 2 шага.руки на пояс, смотреть вперёдруки за голову, спина прямая.толкаться как можно выше,помогать руками,левая нога выполняет шаг топеред правой, то за нейправая нога выполняет шаг то перед левой, то за нейноги согнуть, слегка накло-ниться вперёд, руки полусог-нуты или на коленяхсоблюдать дистанциюсмотреть через плечовосстанавливать дыханиеруки выпрямлять полностьюруки прямыесмотреть на кисти рукнаклон точно в сторонуруки не сгибатьпрогнуться назадноги в коленях не сгибать,стараться ладонями достатьполповорот полный, до упораруки не сгибать, пятки от по-ла не отрыватьпрогнуться назадвыпад нижевыпад полныйруки прямыебыть внимательнееуспевать за счётомсплошная линия-ведение на месте, пунктирная-с передвижениемпротив часовой стрелкивстать вокруг трапеции, каждый выполняет по два броска.со сменой мест, убегая за мячом в конец противопо-ложной колоннырезультат называть вслухвокруг пояса; по восьмёрке, поднимая ноги; по восьмёркене отрывая ног от полатуловище прямое, не прогибаться, грудью касатьсяподоконника или полав быстром темпесоблюдать правила игры |
| Зак-лючи-тельная часть . 4 мин. | Построение.Повторение судейских жестов-разгады-вание кроссворда.Подведение итогов урока. | 30 сек3 мин.30 сек |  |