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

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения:**

**Тема урока:** Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

**Задачи урока:** 1. Продолжить учить передачи мяча в движении

 2.Совершенствовать ловлю высоко летящего мяча в прыжке двумя руками

 и после отскока от щита.

 3.Применить разученные приёмы в условиях игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание  | Дозировка | О М У |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ18 мин | **1.Построение, сообщение задач урока. техника безопасности на уроке***1.1Строевые упражнения.*Повороты на месте, прыжком.Разновидности ходьбы с мячом в руках:На носках, мяч в верхуНа пятках мяч за головойНа внешней стороне стопы, На внутренней стороне стопы мяч за спинуХодьба выпадами с поворотами туловища к впереди стоящей ногеВ полуприсяде мяч перед собойВ полном присяде мяч прижат*1.2 Бег в умеренном темпе**1.3 Общеразвивающие упражнения в движении без предметов*1)И.П.- О.С. руки на пояс.1-шаг правой, наклон головы вперёд2-шаг левой, наклон головы назад3-шаг правой, наклон головы в право4-шаг левой ,наклон головы в лево2)И.П.-О.С. руки к плечам.1-4 круговые вращения в плечевых суставах вперёд5-8 тоже назад3) И.П.-О.С.1-4 круговые вращения прямых рук вперёд5-8 тоже назад4)И.П.-О.С. руки перед грудью1-выпад правой ногой, поворот туловища в лево;2-И.П.3- выпад левой ногой, поворот туловища вправо;4-И.П.5)И.П. – О.С.1 – шаг правой, коснуться носка2– И.П.3-4- тоже с другой ноги 6) И.П.- стойка ноги врозь, руки вперед в стороны ладонями вниз 1-мах правой, коснуться левой руки2-И.П.3-4- тоже с другой ноги.7)И.П.-О.С.1-шаг правой, дотянуться до носка2 –И.П.3-4 тоже другой ногой8)И.П-О.С. руки на пояс.1- прыжок вперёд ноги вместе, руки вверх, хлопок2- прыжок ноги врозь, руки в стороны3-4 то же 9) ходьба строевым шагом.1.4.Специальные беговые упражнения.Бег с высоким подниманием коленей Бег со сгибанием разгибанием ног назадБег приставным шагом правым, левым боком.Бег с ускорением;Перекаты с вращением прямых рук вперёд;Перекаты с вращением прямых рук назад. | 3 мин1 мин2 мин1,5 мин6 – 8 раз6-8 раз6-8 раз 6-8 раз  6-8 раз 6-8 раз6-8 раз8-10 раз2 мин. | Обратить внимание на внешний вид занимающихсяЧетко выполнятьТянуться вверхСмотреть прямоСпина прямаяКонтролировать дыхание Голову наклонять, в медленном темпеПо максимальной амплитудеРуки прямыеМаксимально скручиваться назадНоги не сгибатьНога прямая, спину держать ровно.Ноги в коленях не сгибатьВнимательно слушать счетКонтролировать дыханиеВыполнять с мячомКоленями коснуться мячаНоском стопы коснуться мячМяч на уровне грудиРуки не сгибать |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ23 мин | **2.Продолжить учить передачи мяча в движении.**2.1.Объяснение и показ.2.2.Передача мяча от груди;Пасующий держит мяч близко к груди, толкает мяч вперёд, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони повернуты друг к другу. 2.3.Передача мяча из-за головы;2.4.Передача мяча правой рукой от плеча;Выполнять с мощным завершающим движением кисти и пальцев2.5 Передача мяча с отскоком о полМяч ударяют об пол перед тем, как он достигнет партнёра.Все передачи выполнять в движении по парам.**3. Учить ловлю высоко летящего мяча в прыжке двумя руками и после отскока от щита.**3.1 ловля мяча, подброшенного вверх -над собой: -на месте с различной высотой; -в прыжке;-после поворота прыжком на 360°3.2.ловля мяча в прыжке, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти; - то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета;3.3.Ловля мяча в прыжке с отскоком от щита .Выполнять поточным методом. Один ученик бросает мяч в щит и бежит к противоположному кольцу, становясь последним, в это время, стоящий за ним подбегает к щиту и ловит мяч после отскока. Передает его следующему, а сам бежит к противоположному щиту .Таким образом команды должны поменяться щитами.**3.Применить разученные приёмы в условиях игры «Вышибалы».**Два игрока — встают с двух сторон площадки. Остальные игроки находятся в центре. Задача «вышибал» — бросая мяч друг другу, попасть в любого из «центральных» игроков. Задача игроков – увернуться от летящего мяча. Тот, в кого попали, выходит из игры. Другие участники могут «спасти» выбывшего игрока, поймав мяч. Когда в команде «центральных» игроков остается один участник, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. Если ему удается это сделать, все выбывшие возвращаются на прежние места.По команде учителя меняется способ выполнения ловли и броска. | 10 мин1 раз2 раза5-6 раз5-6 раз3-4 раза | Мяч должен лететь в грудь к принимающему.Принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше.Смотреть на мяч, до захвата его пальцами.Держать кисти на одном уровне.Ловить мяч двумя руками.При ловле слишком близко к щиту не подходить.Во время игры осуществлять ведение без зрительного контроля.Бороться за отскок мяча.Ловля мяча и его передача осуществляется ранее разученными способами: от груди, из-за головы, с отскоком о пол. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ4 мин | Ходьба с движение рук, спокойное глубокое дыхание.Подведение итогов, домашнее задание выставление оценок. | 1-2 мин2 мин | Вдох – пауза – выдох – пауза Рекомендации, замечания. |