**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 |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  18 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 верху  На пятках мяч за головой  На внешней стороне стопы,  На внутренней стороне стопы мяч за спину  Ходьба выпадами с поворотами туловища к впереди стоящей ноге  В полуприсяде мяч перед собой  В 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 вперёд  2-шаг левой, наклон головы назад  3-шаг правой, наклон головы в право  4-шаг левой ,наклон головы в лево  2)И.П.-О.С. руки к плечам.  1-4 круговые вращения в плечевых суставах вперёд  5-8 тоже назад  3) И.П.-О.С.  1-4 круговые вращения прямых рук вперёд  5-8 тоже назад  4)И.П.-О.С. руки перед грудью  1-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 носка  2– 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 руки  2-И.П.  3-4- тоже с другой ноги.  7)И.П.-О.С.  1-шаг правой, дотянуться до носка  2 –И.П.  3-4 тоже другой ногой  8)И.П-О.С. руки на пояс.  1- прыжок вперёд ноги вместе, руки вверх, хлопок  2- прыжок ноги врозь, руки в стороны  3-4 то же  9) ходьба строевым шагом.  1.4.Специальные беговые упражнения.  Бег с высоким подниманием коленей  Бег со сгибанием разгибанием ног назад  Бег приставным шагом правым, левым боком.  Бег с ускорением;  Перекаты с вращением прямых рук вперёд;  Перекаты с вращением прямых рук назад. | 3 мин  1 мин  2 мин  1,5 мин  6 – 8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз    6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  8-10 раз  2 мин. | Обратить внимание на внешний вид занимающихся  Четко выполнять  Тянуться вверх  Смотреть прямо  Спина прямая  Контролировать дыхание  Голову наклонять, в медленном темпе  По максимальной амплитуде  Руки прямые  Максимально скручиваться назад  Ноги не сгибать  Нога прямая, спину держать ровно.  Ноги в коленях не сгибать  Внимательно слушать счет  Контролировать дыхание  Выполнять с мячом  Коленями коснуться мяча  Носком стопы коснуться мяч  Мяч на уровне груди  Руки не сгибать |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  23 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 пальцев  2.5 Передача мяча с отскоком о пол  Мяч 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 мин  1 раз  2 раза  5-6 раз  5-6 раз  3-4 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. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  4 мин | Ходьба с движение рук, спокойное глубокое дыхание.  Подведение итогов, домашнее задание выставление оценок. | 1-2 мин  2 мин | Вдох – пауза – выдох – пауза  Рекомендации, замечания. |