

**План-конспект  
урока по учебному предмету  
«Физическая культура и здоровье»**

**Тема урока: Баскетбол**

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику перемещения с передачами мяча в парах, в тройках
2. Совершенствовать технику ведения мяча без зрительного контроля со сменой скорости и направления движения
3. Способствовать развитию скоростно-силовых способностей.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, фишки, секундомер, поворотные стойки.

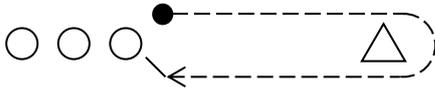
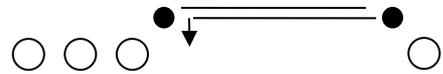
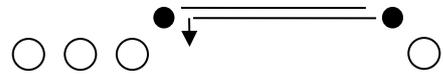
**Место проведения:** спортивный зал

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная  13-15 мин	1. Построение <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сообщение задач урока</li> <li>• Измерение ЧСС – 1</li> </ul>	2 мин  30 сек	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Пульс измерять на сонной артерии или запястии
	2. Разновидности ходьбы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• обычная</li> <li>• на носках</li> <li>• на пятках</li> </ul>	2 мин 20м 15м 15м	Дистанция 2 шага Руки прямые вверх, тянуться вверх Руки за голову
	3. Разновидности бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• обычный в среднем темпе</li> <li>• с высоким подниманием бедра</li> <li>• приставными шагами правым/левым боком</li> <li>• прыжками с пятки на носок, с круговыми вращениями в плечевых суставах</li> <li>• с изменением направления по свистку</li> <li>• змейкой</li> </ul>	2-3 мин	Дистанция 2 шага Требовать на 3 шага вдох, на 3 шага выдох. Руки работают как при обычном беге Руки на поясе  Постепенно увеличивать амплитуду движения  Дистанция 4 шага  Движение по линиям в зале

Подготовительная 13-15 мин	ОРУ в движении: 1. ходьба:	3-4 мин	Выполнять поточным способом, дистанция два шага В упражнения круговые вращения выполнять с наибольшей амплитудой
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обычная, с круговыми движениями головой</li> <li>• обычная, с круговыми движениями рук в плечевых суставах</li> <li>• обычная, с круговыми движениями в локтевых суставах</li> <li>• обычная, с круговыми, волнообразными движениями кистей рук в лучезапястном суставе</li> <li>• обычная, с подниманием ноги к туловищу</li> <li>• обычная, с наклонами к ноге на каждый шаг</li> <li>• обычная, с выпадами вперед</li> </ul>		Колени выше Спину не сгибать Ноги в коленных суставах не сгибать
	Перестроение на СПУ:	30 сек	
	СПУ:	3-4мин	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вращение мяча вокруг туловища в правую, левую сторону</li> <li>• вращение мяча вокруг правой, левой голени «рисуя восьмерку»</li> <li>• подбрасывание и ловля мяча с различными заданиями (хлопками, поворотами)</li> </ul>	5 раз	Стараться не ронять мяч
		5 раз	Ноги полусогнуты
	5 раз	Мяч подбрасывать точно над собой, стараться ловить мяч после каждого выпуска	
	Перестроение на основную часть в 3 шеренги	30 сек	Дистанция 2 шага

	<p><b>I.</b> 1. Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля с изменением направления и скорости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча без зрительного контроля в шаге</li> <li>• Ведение мяча без зрительного контроля бегом</li> <li>• Ведение мяча без зрительного контроля с обводкой фишек.</li> <li>• Ведение мяча к центру и обратно.</li> </ul> <p><b>II.</b> Совершенствование техники перемещения с передачами мяча в парах, в тройках.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемещение с передачами мяча в тройках по кругу</li> <li>2. перемещение с передачами мяча в тройках через центр.</li> <li>3. перемещение с передачами мяча в тройках спиной вперед</li> <li>4. перемещение с передачами мяча в двойках через обруч</li> </ol> <p><b>III.</b> Развитие скоростно-силовых способностей См. карточку № 1 Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей с набивным мячом.</p>	<p>6-8 мин</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>1 круг</p> <p>2 раза</p> <p>5-8 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Упражнения выполняется в квадрате поточным способом по станциям На мяч не смотреть</p> <p>Темп средний</p> <p>Обводку начинать с правой стороны Обратно с наибольшей скоростью</p> <p>Мяч передается на грудь партнера</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Мяч передавать на грудь партнера Смотреть через левое плечо Обруч держит игрок по центру</p> <p>Выполнять в быстром темпе</p>
--	--	--	---

	<b>Перестроение на заключительную часть.</b>	30 сек	В шеренгу, дистанция 2 шага
	Упражнения на расслабление (вертикальный пилатес)	2 мин	Следить за дыханием
	Упражнения на восстановление дыхания	1 мин	На 2 счета –вдох на 3 счета - выдох
	Подведение итогов занятия	1 мин	Указать на типичные ошибки, отметить лучших учащихся
	Дом задание(сгибание-разгибание рук в упоре лежа)	30 сек	
	Организованный выход из зала		

Игровая карточка №1 Подвижная игра: баскетбольная эстафета		Место проведения: спортивный зал Педагогическое значение: развитие координационных способностей, коллективизма	
	Содержание		
	1.Ведение мяча правой рукой до поворотной стойки, ведение мяча левой рукой - передача мяча двумя руками от груди следующему игроку.		
	2.Ведение мяча правой рукой до поворотной стойки обратно ведение мяча правой рукой спиной вперед – поворот - передача мяча двумя руками от груди следующему игроку.		
	3.Ведение мяча правой рукой, обегая фишки, начиная с правой стороны до поворотной стойки – ведение мяча обратно левой рукой, обегая фишки – передача мяча двумя руками от груди следующему игроку.		
	4.Из каждой команды выбирается капитан, который становится напротив команды. Производится передача мяча двумя руками от груди капитаном – обратная передача от игрока – игрок приседает.		

