План конспекта урока
По физической культуре
Тема: «Баскетбол»

Задачи: 1. Обучить технику передачи мяча на месте.
2. Контрольный норматив передача мяча в стену за 30 секунд.
3. Тренировочная игра.

Тип урока: Комбинированный

Дата:

Место проведения: Спортивный зал школы

Спортивный инвентарь и оборудование: Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.

№	Части урока	Дозировка	Методические указания
I.	**<u>Вводная часть урока</u>**	**15 мин.**	
1.	Построение, рапорт, приветствие.	3 мин.	Четко, кратко, доступно и информативно.
2.	Сообщение задач урока.	0,5 мин.	Спина прямая, голову держать прямо, ладони прижать к бедрам.
3.	Повороты на месте.		
4.	Ходьба.		
	Разновидности ходьбы:	15-20 м.	Руки работают разноименно, спина прямая.
	а) на носках, руки вверх;		
	б) на пятках, руки за головой;	15-20 м.	Подтянуться вверх, руки прямые, спина прямая.
	в) перекатный шаг (с пятки на носок, руки на пояс).	15-20 м.	Носки выше, локти в стороны, голову держать прямо, смотреть вперед. Постановка стопы на пятку, подняться на носок выше, спина прямая.
5.	Разминочный бег:		
	Мальчики:	3 мин.	3-4 шага вдох, 3-4 шага выдох, дыхание не задерживать, руки работают разноименно.
	Девочки:	2 мин.	
6.	Ходьба		
	Упражнение на восстановление дыхания.	2-3 раза.	Вдох медленный через нос, резкий выдох через рот.
7.	Перестроение:		
	Из одной колонны, в две колонны по одному	1 мин.	Соблюдать дистанцию, синхронность.
8.	О.Р.У. (без предметов):		
1.	И.п. основная стойка.		
	1-2 подняться на носки, руки через стороны вверх; 3-4 И.п.	4-6 раз.	Восстановление дыхания, пятки выше, спина прямая.
2.	И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1 наклон головы вправо; 2 И.п.; 3 наклон головы влево; 4 И.п.	4-6 раз.	Спина прямая, локти точно в стороны.
3.	И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам круговые движения рук	4-6 раз.	Спина прямая, локти выше, голову держать прямо.

	1-2 вперёд; 3-4 назад;		
4.	И.п. стойка ноги врозь, руки вверх 1 наклон вправо; 2 И.п.; 3 наклон влево; 4 И.п.	4-6 раз. 4-6 раз.	Руки прямо, наклон глубже. Голову держать прямо.
5.	И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс круговые движения тазом 1-2 вперёд; 3-4 назад;	 4-6 раз.	 Наклон глубже, колени не сгибать.
6.	И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1 наклон вперёд к правой ноге; 2 И.п. 3 наклон вперёд к левой ноге; 4 И.п.	 4-6 раз.	 Спина прямая, выпад глубже, локти в стороны, спина прямая, голову держать прямо.
7.	И.п. стойка ноги вмести, руки на пояс 1 выпад в право; 2 И.п. 3 выпад влево; 4 И.п.	 4-6раз.	 Локти точна в стороны, спина прямая
8.	И.п. стойка ноги вмести руки на пояс прыжки вперёд, назад, вправо, влево.	0,5 мин.	
9.	Ходьба на месте.		Спина прямая, бедро выше, смотреть вперед.
10.	Построение в одну колонну.		Локти в стороны, пятки выше, корпус наклонен вперед.
11.	Разновидности бега: **а)** С высоким поднимание бедра, руки вперед; **б)** С захлестывание голени назад, руки в стороны; **в)** Правым, левым боком приставные шаги в баскетбольной стойки **г)** Спиной вперед, руки согнуты в локтях; **д)** Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, руки на	 10-15 м. 10-15 м. 20 м. 10-15 м. 10-15 м.	 во время прыжка, подтянуться выше, спина прямая. Смотреть через левое правое плече, пятки выше. Ноги вмесите прыжок вместе, смотреть вперед. Колени согнуты, руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены.

	пояс;		
II.	**<u>Основная часть.</u>**	**25 мин.**	
1.	Передачи баскетбольного мяча в двух шеренгах, в парах на месте	0,5мин.	Мяч посылать резким выпрямлением рук.
	а) Стойка баскетболиста;		
	б) Передача двумя руками от груди;	10-12м.	Ноги на ширине плеч.
	в) Передача мяча двумя руками сверху.	10-12м.	Ноги шире плеч, мяч держать в двух руках.
	г) Передача мяча двумя руками снизу;	10-12м.	Во время выполнения передачи толчковая нога впереди опорная сзади.
	д) Передача одной рукой от головы;	10-12м.	
	е) Передача одной рукой с боку;	10-12м.	Ноги шире плеч прямую руку отводим назад, активным движением выпрямляем вперёд
	ж) Передача двумя руками от груди отскокам от пол;	10-12м.	Выпад толчковой ногой вперёд, резким выпрямлением рук отдаём передачу от пола.
2.	Передача баскетбольного мяча с продвижением в парах;		Посылать мяч в нужной траектории полёта.
	а) Передача мяча двумя руками от груди;	10-12м**.**	
	б) Передача двумя руками от груди с отскокам от пола		
	в) Передача одной рукой от головы;		
3	Тренировочная игра		С комментариями учителя.
III.	**<u>Заключительная часть урока.</u>**	**5 мин.**	Кратко, четко, информативно, объяснение сопровождается показом.
1.	Построение.	0,5 мин.	
2.	Подведение итогов урока.	2 мин.	
3.	Домашнее задание	2 мин.	
	Девочки приседания: Мальчики приседания:	2х10 2х15	
4.	Организационный уход с места занятия.	0,5 мин.	

Преподаватель
по физической культуре: Канафин Ж.М.