

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Задачи урока:

- 1.ОРУ в игре
2. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте
3. Ведение мяча на месте и в движении
3. Игра на развитие быстроты реакции с ОФП

Место занятий: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи

Провел: Баранцев. К.В.

Часть урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
В В О Д Н О - П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p><b>Построение группы;</b> <b>Сообщение задач;</b></p>	2 мин	Построение в шеренгу, проверить наличие спортивной формы
	<p>Подготовка мышц учащихся к предстоящей работе:</p> <p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на носках;</li> <li>• на пятках;</li> <li>• на внешнем и внутреннем своде стопы</li> </ul> <p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• махом прямых ног вперед;</li> <li>• махом прямых ног в стороны</li> <li>• сгибая ноги назад;</li> <li>• сгибая ноги вперед;</li> <li>• правым, левым боком приставными шагами;</li> <li>• 2 правым, 2 левым;</li> <li>• подскоки;</li> </ul> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений в игре «воробьи и вороны» (ОРУ).</p>	12 мин	Участники становятся в две шеренги. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды

<p>а) И.п.- средняя стойка, ноги врозь, руки правой перед собой; 1-2 – рывки руками перед собой; 3-4 – рывки прямыми руками в стороны.</p> <p>б) И.п.- средняя стойка, ноги врозь, правая рука вверх, левая на пояс; 1-3- наклоны влево; 4- и.п. (меняем руки); 5-7- наклоны вправо; 8- и.п.</p> <p>в) И.п.- средняя стойка, ноги врозь, руки на пояс; 1-4- круговые движения тазом вправо; 5-8- тоже влево.</p> <p>г) И.п.- средняя стойка, ноги врозь, руки на пояс; 1- наклон к левой; 2- наклон вперед; 3- наклон к правой; 4- хлопок над головой.</p> <p>д) И.п.- средняя стойка, ноги врозь, руки вперед; 1-2- левая нога к правой руке; 3- мах левой ногой в сторону, руки на пояс; 4- и.п.; 5-6-правая нога к левой руке; 7- мах правой в сторону руки на пояс; 8- и.п.</p> <p>е) И.п.- о.с., руки на пояс; 1- выпад правой вперед; 2- и.п.;</p>	<p>выполняют ОРУ, размещаются друг напротив друга на расстоянии 1-2 шага. Выполняя упражнения, преподаватель дает команду «Воробьи!», команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот.</p> <p>а) Ноги прямые Спина прямая</p> <p>б) Тянемся за рукой Ноги не сгибаем Наклоны как можно ниже</p> <p>в) Ноги не сгибаем На 1-4- делаем один круг</p> <p>г) Спина прямая Руки прямые при наклоне и при хлопке Ноги прямые</p> <p>д) Ноги прямые Спина прямая Руки прямые Стараемся ногой коснуться рук</p> <p>е) Выпады ниже Спина прямая</p> <p>ж) Руки, ноги прямые Прыгаем как можно выше</p> <p>з) Спина прямая Ноги прямые</p>
--	--



	<p><b>Игра на развитие быстроты реакции с ОФП:</b>  Учащиеся становятся по парам, друг к другу лицом на расстоянии 2-3 шага. Между ними находится, на полу, баскетбольный мяч. По команде учителя, ученики выполняют физические упражнения. В то время, когда ученики выполняют физические упражнения, учитель в любое время может дать свисток. По свистку один из учеников должен первый схватить мяч, тем самым выиграть.</p>	12 мин	<p><b>ОФП:</b>  а) отжимания;  б) отжимания спиной к мячу;  в) приседания;  г) приседания спиной к мячу;  д) упражнение «лодочка»  е) защитная стойка баскетболиста;  ж) «планка».</p>
<p><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</b></p>	<p><b>Построение, подведение итогов урока, домашнее задание</b>  <b>Организованный выход из зала</b></p>	2 мин	<p>Уточнение ошибок, индивидуальные замечания, оценки.</p> <p>Выход из зала в строю.</p>