

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Задачи урока:

- 1.ОРУ с мячами
2. Обучение техники ведения мяча на месте
3. Эстафета с мячами

Место занятий: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, обруч.

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	Построение группы; Сообщение задач;	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"> • на носках; • на пятках; • на внешнем и внутреннем своде стопы <p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махом прямых ног вперед; • махом прямых ног в стороны • сгибая ноги назад; • сгибая ноги вперед; • правым, левым боком приставными шагами; • 2 правым, 2 левым; • подскоки; <p>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).</p> <p>а) И.п.-средняя стойка ноги врозь, мяч перед грудью:</p> <p>1-4 вращение мяча вокруг головы в левую сторону;</p> <p>5-8 в другую сторону.</p> <p>б) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч вперед:</p> <p>1-4 повороты туловищем влево-вправо.</p>	12 мин	

	<p>в) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч вверху: 1-4 наклоны с мячом влево-вправо.</p> <p>г) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч внизу: 1-4 вращения вокруг туловища вправо; 5-8 вращения вокруг туловища влево.</p> <p>д) И.п.- средняя стойка ноги врозь, мяч внизу: 1-4 наклоны вперед.</p> <p>е) И.п.- широкая стойка ноги чуть согнуты, мяч внизу: 1-4 упражнение «восьмерка»</p> <p>ж) И.п.- широкая стойка ноги чуть согнуты, мяч внизу: 1-4 упражнение «восьмерка» катим по полу.</p> <p>з) И.п.- сомкнутая стойка, мяч внизу: 1-4 выпад вперед, с поворотом туловища.</p> <p>и) И.п.- сомкнутая стойка, мяч внизу: 1-4 выпад вперед, мяч проводим под ногой.</p> <p>к) И.п.- сомкнутая стойка, мяч внизу: 1- прыжок вверх, ноги в стороны, мяч вверх; 2- И.п.; 3- прыжок вверх, ноги в стороны, мяч вверх; 4- И.п.</p>		
--	--	--	--

<p style="text-align: center;">О С Н О В Н А Я</p>	<p>Обучение техники ведения мяча на месте</p>	<p>12 мин</p>	<p>1. Мяч следует направлять (толкать одной рукой) к полу. Ладонь при этом согнута в виде чаши, пальцы – широко раздвинуты. При ведении ноги согнуты в коленях. 2. Ведение мяча шагом вокруг партнера: в правую сторону – правой рукой, в левую сторону – левой рукой. Необходимо следить за тем, чтобы в процессе ведения мяча кисть толкала мяч, а не ударяла по нему. При этом кисть должна быть расслаблена. Толкать мяч нужно вперед и несколько в сторону от ноги.</p>
	<p>Эстафета с мячами: Передача мяча над головой назад.</p>	<p>12 мин</p>	<p>Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч над головой прямыми руками стоящему сзади, и бежит в конец колонны, тот - следующему, и так до тех пор, пока первый номер не окажется в начале. Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, где первый номер окажется в начале строя.</p>
<p style="text-align: center;">З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p>	<p>Построение, подведение итогов урока, домашнее задание Организованный выход из зала</p>	<p>2 мин</p>	<p>Уточнение ошибок, индивидуальные замечания, оценки. Выход из зала в строю.</p>