***План - конспект урока по физической культуре 10 «м» класса.***

Тема: Баскетбол.

*Задачи урока:*

1.Совершенствование в технике передачи мяча при параллельном движении, ведение, передача при встречном движении партнёров.

2. Развитие координационных способностей.

3. Развитие гибкости.

*Место проведения:*спортивный зал СОШ №26

*Инвентарь*: баскетбольные мячи.

**Урок разработал и провел: учитель физкультуры Михненко Анатолий Николаевич.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание.** | **Дозиров.** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть. | Построение, задачи урока.Общеразвивающие упр. в движении.Специальные упр. в движении. В обход по залу на лево -марш! Руки на пояс ходьба на носках, на пятках, спортивной ходьбой марш!1. Бег приставными шагами правым боком, левым боком2. Бег с поворотом по сигналу на 360º и продолжение бега в прежнем направлении 3. Бег с хлопком руками над головой по сигналу4. Бег с остановками по сигналу5. Бег спиной вперед Переходим на шаг, восстанавливаем дыхание.В колонну по 4 - марш! Дистанция , интервал 2 шага. ОРУ на месте:I. И.п. – о.с.1 – руки на пояс2 – руки к плечам3 – руки вверх, подняться на носки4 – И.п.II. И.п. – о.с. руки перед грудью1,2 – рывка назад согнутыми руками3,4 – прямыми с поворотомIII. И.п. – о.с. правая рука вверху1,2 – рывка 3,4 – смена положения рукIV. И.п. - о.с. руки в стороны1,2,3,4 – вращение вперед в кистях5,6,7,8 – тоже в локтях9,10,11,12 – тоже в плечах1-12 – тоже назадV. И.п. – о.с.1 – руки вверх2,3 – наклон вперед4 – И.п.VI. И.п. – о.с.1 – руки вверх2 – наклон вперед3 – присед руки вперед4 – И.п.VII. И.п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону1,2,3 – перенос тела на другую ногу4 – И.п.VIII. И.п. – руки вперед в стороны1 – мах правой ногой, коснуться левой руки2 – И.п.3 – тоже левой ногой4 – И.п. IX. И.п. – о.с. руки на поясе1,2,3 – прыжки на двух ногах4 – прыжок в группировкеНа лево в колонну по одному шагом - марш! В обход по залу - марш | 10 мин. |  |
| Основная часть. | Совершенствование в технике передачи мяча при параллельном движении, ведение, передача при встречном движении партнёров.Учебная игра. | 15 мин10 мин | Передача в парах.Ведение мячаПередача после ведения партнёру.Применять приобретённые навыки. |
| Заключительная часть. | Упр. для развития гибкости.Подведение итогов урока. | 5 мин. | Упор сидя, наклоны вперёд. |