***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 боком  2. Бег с поворотом по сигналу на 360º и продолжение бега в прежнем направлении  3. Бег с хлопком руками над головой по сигналу  4. Бег с остановками по сигналу  5. 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 пояс  2 – руки к плечам  3 – руки вверх, подняться на носки  4 – И.п.  II. И.п. – о.с. руки перед грудью  1,2 – рывка назад согнутыми руками  3,4 – прямыми с поворотом  III. И.п. – о.с. правая рука вверху  1,2 – рывка  3,4 – смена положения рук  IV. И.п. - о.с. руки в стороны  1,2,3,4 – вращение вперед в кистях  5,6,7,8 – тоже в локтях  9,10,11,12 – тоже в плечах  1-12 – тоже назад  V. И.п. – о.с.  1 – руки вверх  2,3 – наклон вперед  4 – И.п.  VI. И.п. – о.с.  1 – руки вверх  2 – наклон вперед  3 – присед руки вперед  4 – И.п.  VII. И.п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону  1,2,3 – перенос тела на другую ногу  4 – И.п.  VIII. И.п. – руки вперед в стороны  1 – мах правой ногой, коснуться левой руки  2 – И.п.  3 – тоже левой ногой  4 – И.п.  IX. И.п. – о.с. руки на поясе  1,2,3 – прыжки на двух ногах  4 – прыжок в группировке  На 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 мин  10 мин | Передача в парах.  Ведение мяча  Передача после ведения партнёру.  Применять приобретённые навыки. |
| Заключительная часть. | Упр. для развития гибкости.  Подведение итогов урока. | 5 мин. | Упор сидя, наклоны вперёд. |