

# План-конспект урока по физической культуре

## Тема урока: «Баскетбол»

Цель: Освоить технику основных элементов игры

- Задачи: 1. Обучение ведению без зрительного контроля.  
2. Совершенствование изученных элементов игры: передач, остановок, бросков.  
3. Развитие координации.  
4. Повторение судейских жестов.

Части урока	Содержание урока	Время	Общие методические указания
Подготовительная часть 15 мин.	Построение, объявление задач урока.	2 мин.	
	Ходьба: - обычная;	1 мин.	дистанция 2 шага.
	- перекатами с пятки на носок;		руки на пояс, смотреть вперёд
	- в полуприседе;		руки за голову, спина прямая.
	- быстрая.		толкаться как можно выше, помогать руками,
	Бег: - по диагонали с подскоками;	5 мин.	левая нога выполняет шаг то перед правой, то за ней правая нога выполняет шаг то перед левой, то за ней
- скрестным шагом правым боком;		ноги согнуть, слегка наклониться вперёд, руки полусогнуты или на коленях	
- скрестным шагом левым боком;		соблюдать дистанцию	
- змейкой приставным шагом левым и правым боком;		смотреть через плечо	
- по диагонали с ускорением;			
- змейкой спиной вперёд;			
- медленный.			
Ходьба: - обычная;		восстанавливать дыхание	
- с перестроением в колонну по четыре			
Общеразвивающие упражнения: Упр.1. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке перед грудью 1-16-вращение кистями	5 мин.		
Упр.2. И.п.-стойка ноги врозь, руки скрестно в замке вперёд 1-сгибая руки к груди, вытянуть их вперёд	4 раза	руки выпрямлять полностью	
2-и.п.			
3-то же, что 1			

<p>4-и.п. Упр.3. И.п.-стойка ноги врозь, руки согнуты в замке перед грудью ладонями внутрь 1-руки вперёд ладонями наружу 2-и.п. 3-руки вверх, ладонями наружу 4-и.п.</p>	<p>5 раз</p>	<p>руки прямые смотреть на кисти рук</p>
<p>Упр.4. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке вверх ладонями наружу 1-3-пружинистый наклон влево 4-и.п. 5-7-пружинистый наклон вправо 8-и.п.</p>	<p>4 раза</p>	<p>наклон точно в сторону руки не сгибать</p>
<p>Упр.5. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке внизу 1-руки вверх ладонями наружу 2-3-пружинистый наклон вперёд, ладонями наружу</p>	<p>6 раз</p>	<p>прогнуться назад ноги в коленях не сгибать, стараться ладонями достать пол</p>
<p>4-и.п. Упр.6. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке вперёд ладонями наружу 1-3-пружинистый поворот влево 4-и.п. 5-7-пружинистый поворот вправо</p>	<p>8 раз</p>	<p>поворот полный, до упора руки не сгибать, пятки от пола не отрывать</p>
<p>8-и.п. Упр.7. И.п.-о.с., руки в замке внизу 1-выпад левой вперёд, руки вверх ладонями наружу 2-и.п. 3-то же, что 1, но выпад правой 4-и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>прогнуться назад выпад ниже</p>
<p>Упр.8. И.п.-то же, что в упр.7 1-выпад влево, руки вперёд ладонями наружу 2-и.п. 3-то же, что 1, но выпад вправо 4-и.п.</p>	<p>5 раз</p>	<p>выпад полный руки прямые</p>
<p>Упр.9. И.п.-ноги врозь Прыжки: 1-ноги скрестно, левая рука на пояс 2-ноги врозь, правая рука на пояс 3-ноги скрестно, правая рука на плечо 4-ноги врозь, правая рука на плечо 5-ноги скрестно, левая рука вверх 6-ноги врозь, правая рука вверх 7-ноги скрестно, левая рука вниз 8-и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>быть внимательнее успевать за счётём</p>
<p></p>	<p>5 раз</p>	<p></p>

Основная 26 минут	<p>Круговая тренировка с элементами баскетбола: объяснение задания, получение инвентаря;</p> <p>1. Совершенствование ведения без зрительного контроля: по направлению стрелки ведение на месте левой и правой рукой, а также с продвижением приставным шагом влево и вправо.</p> <p>Переход к следующему виду.</p> <p>2. Совершенствование штрафного броска</p> <p>Переход к следующему виду.</p> <p>3. Совершенствование передач: двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола.</p> <p>Переход к следующему виду.</p> <p>4. Совершенствование остановки в два шага с броском по кольцу.</p> <p>Переход к следующему виду, смена инвентаря.</p> <p>Второй круг: объяснение</p> <p>1. Совершенствование ведения без зрительного контроля: с продвижением вперёд и назад, считая написанные примеры.</p> <p>Переход к следующему виду.</p> <p>2. Жонглирование мячом.</p> <p>Переход к следующему виду.</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: девочки от подоконника, мальчики от пола.</p> <p>Переход к следующему виду.</p> <p>4. Прыжки через скакалку на двух ногах.</p> <p>Уборка инвентаря, деление на команды.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин 20 сек</p> <p>2 мин.</p> <p>20 сек</p> <p>2 мин. 20 сек</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин. 1 мин.</p> <p>1 мин 20 сек 1 мин.</p> <p>20 сек</p> <p>1 мин. 20 сек</p> <p>1 мин. 1 мин. 7 мин</p>	<p>сплошная линия-ведение на месте, пунктирная-с передвижением</p> <p>против часовой стрелки встать вокруг трапеции, каждый выполняет по два броска.</p> <p>со сменой мест, убегая за мячом в конец противоположной колонны</p> <p>результат называть вслух</p> <p>вокруг пояса; по восьмёрке, поднимая ноги; по восьмёрке не отрывая ног от пола</p> <p>туловище прямое, не прогибаться, грудью касаться подоконника или пола</p> <p>в быстром темпе</p> <p>соблюдать правила игры</p>
Заключительная 4 мин.	<p>Построение.</p> <p>Повторение судейских жестов-разгадывание кроссворда.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	<p>30 сек</p> <p>3 мин. 30 сек</p>	

# План-конспект урока по физической культуре

Тема урока: Баскетбол.

**Цель:** Освоить технику основных элементов игры

**Задачи:** 1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.  
2. Совершенствование ловли и передачи мяча!  
3. Развитие координации.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи!

Части урока	Содержание урока	Время	Общие методические указания
Подготовительная часть 15 мин.	Построение, объявление задач урока.	1 мин	
	Ходьба: - обычная; - перекатами с пятки на носок; - в полуприседе; - быстрая.	2 мин	дистанция 2 шага.  руки на пояс, смотреть вперёд руки за голову, спина прямая.
	Бег: - по диагонали с подскоками;  - скрестным шагом правым боком;  - скрестным шагом левым боком;  - змейкой приставным шагом левым и правым боком;  - по диагонали с ускорением;  - змейкой спиной вперёд;  - медленный.	4 мин	толкаться как можно выше, помогать руками,  левая нога выполняет шаг то перед правой, то за ней правая нога выполняет шаг то перед левой, то за ней  ноги согнуть, слегка наклониться вперёд, руки полусогнуты или на коленях  соблюдать дистанцию  смотреть через плечо
	Ходьба: - обычная; - с перестроением в колонну по четыре	2 мин	восстанавливать дыхание
Общеразвивающие упражнения: Упр.1. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке перед грудью 1-16-вращение кистями Упр.2. И.п.-стойка ноги врозь, руки скрестно в замке вперёд 1-сгибая руки к груди, вытянуть	6 мин	руки выпрямлять полностью	

	<p>их вперёд 2-и.п. 3-то же, что 1 4-и.п.</p> <p>Упр.3. И.п.-стойка ноги врозь, руки согнуты в замке перед грудью ладонями внутрь 1-руки вперёд ладонями наружу 2-и.п. 3-руки вверх, ладонями наружу 4-и.п.</p> <p>Упр.4. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке вверх ладонями наружу 1-3-пружинистый наклон влево 4-и.п. 5-7-пружинистый наклон вправо 8-и.п.</p> <p>Упр.5. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке внизу 1-руки вверх ладонями наружу 2-3-пружинистый наклон вперёд, ладонями наружу 4-и.п.</p> <p>Упр.6. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке вперёд ладонями наружу 1-3-пружинистый поворот влево 4-и.п. 5-7-пружинистый поворот вправо 8-и.п.</p> <p>Упр.7. И.п.-о.с., руки в замке внизу 1-выпад левой вперёд, руки вверх ладонями наружу 2-и.п. 3-то же, что 1, но выпад правой 4-и.п.</p> <p>Упр.8. И.п.-то же, что в упр.7 1-выпад влево, руки вперёд ладонями наружу 2-и.п. 3-то же, что 1, но выпад вправо 4-и.п.</p> <p>Упр.9. И.п.-ноги врозь Прыжки: 1-ноги скрестно, левая рука на пояс 2-ноги врозь, правая рука на пояс 3-ноги скрестно, правая рука на плечо 4-ноги врозь, правая рука на плечо 5-ноги скрестно, левая рука вверх 6-ноги врозь, правая рука вверх</p>		<p>руки прямые смотреть на кисти рук</p> <p>наклон точно в сторону руки не сгибать</p> <p>прогнуться назад ноги в коленях не сгибать, стараться ладонями достать пол</p> <p>поворот полный, до упора руки не сгибать, пятки от пола не отрывать</p> <p>прогнуться назад выпад ниже выпад полный руки прямые</p> <p>быть внимательнее успевать за счётём</p>
--	---	--	---

<p>Основная 27 минут</p>	<p>7-ноги скрестно, левая рука вниз 8-и.п.</p> <p>получение инвентаря; Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: - Комбинация из освоенных элементов техники передвижений; - в парах в нападающей и защитной стойке.</p> <p>Переход к следующему виду. Совершенствование ловли и передачи мяча:- варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника ( в различных построениях); - различными способами на месте и в движении: - ловля двумя руками и одной; - передачи двумя руками сверху, снизу - двумя руками от груди - одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>1 мин</p> <p>6 мин</p> <p>8мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за положением ног, туловища. Движения должны быть плавными</p> <p>Обратить внимание на правильное положение кисти, локтей, ног.</p> <p>в быстром темпе соблюдать правила игры</p>
<p>Заключительная 3 мин.</p>	<p>Построение. Подведение итогов урока.</p>		

## План-конспект урока по физической культуре

**Тема урока:** Баскетбол.

**Цель:** Освоить технику основных элементов игры

**Задачи:** 1. Совершенствование техники бросков мяча.

2. Совершенствование ловли и передачи мяча!

3. Совершенствование техники ведения мяча.

место проведения: спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи.

Части урока	Содержание урока	Время	Общие методические указания
Подготовительная часть 15 мин.	Построение, объявление задач урока.	1 мин	
	Ходьба: - обычная; - перекатами с пятки на носок; - в полуприседе; - быстрая.	2 мин	дистанция 2 шага.  руки на пояс, смотреть вперёд руки за голову, спина прямая.
	Бег: - по диагонали с подскоками;  - скрестным шагом правым боком;  - скрестным шагом левым боком;  - змейкой приставным шагом левым и правым боком;  - по диагонали с ускорением;  - змейкой спиной вперёд;  - медленный.	4мин	толкаться как можно выше, помогать руками,  левая нога выполняет шаг то перед правой, то за ней правая нога выполняет шаг то перед левой, то за ней  ноги согнуть, слегка наклониться вперёд, руки полусогнуты или на коленях  соблюдать дистанцию  смотреть через плечо
	Ходьба: - обычная; - с перестроением в колонну по четыре	2мин	восстанавливать дыхание
Общеразвивающие упражнения: Упр.1. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке перед грудью 1-16-вращение кистями Упр.2. И.п.-стойка ноги врозь, руки скрестно в замке вперёд 1-сгибая руки к груди, вытянуть их вперёд 2-и.п. 3-то же, что 1	6 мин	руки выпрямлять полностью	

	<p>4-и.п. Упр.3. И.п.-стойка ноги врозь, руки согнуты в замке перед грудью ладонями внутрь 1-руки вперёд ладонями наружу 2-и.п. 3-руки вверх, ладонями наружу 4-и.п.</p> <p>Упр.4. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке вверх ладонями наружу 1-3-пружинистый наклон влево 4-и.п. 5-7-пружинистый наклон вправо 8-и.п.</p> <p>Упр.5. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке внизу 1-руки вверх ладонями наружу 2-3-пружинистый наклон вперёд, ладонями наружу</p> <p>4-и.п. Упр.6. И.п.-стойка ноги врозь, руки в замке вперёд ладонями наружу 1-3-пружинистый поворот влево 4-и.п. 5-7-пружинистый поворот вправо</p> <p>8-и.п. Упр.7. И.п.-о.с., руки в замке внизу 1-выпад левой вперёд, руки вверх ладонями наружу 2-и.п. 3-то же, что 1, но выпад правой 4-и.п.</p> <p>Упр.8. И.п.-то же, что в упр.7 1-выпад влево, руки вперёд ладонями наружу 2-и.п. 3-то же, что 1, но выпад вправо 4-и.п.</p> <p>Упр.9. И.п.-ноги врозь Прыжки: 1-ноги скрестно, левая рука на пояс 2-ноги врозь, правая рука на пояс 3-ноги скрестно, правая рука на плечо 4-ноги врозь, правая рука на плечо 5-ноги скрестно, левая рука вверх 6-ноги врозь, правая рука вверх 7-ноги скрестно, левая рука вниз 8-и.п.</p>		<p>руки прямые смотреть на кисти рук</p> <p>наклон точно в сторону руки не сгибать</p> <p>прогнуться назад ноги в коленях не сгибать, стараться ладонями достать пол</p> <p>поворот полный, до упора руки не сгибать, пятки от пола не отрывать</p> <p>прогнуться назад выпад ниже выпад полный руки прямые быть внимательнее успевать за счёт</p>
--	--	--	--

<p>Основная 27 минут</p>	<p>получение инвентаря;  1. Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников – бросок двумя руками от груди и сверху;  - бросок одной рукой от плеча, сверху;  - бросок в прыжке  2. Совершенствование ловли и передачи мяча: - варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника ( в различных построениях); - различными способами на месте и в движении: - ловля двумя руками и одной;  - передачи двумя руками сверху, снизу  - двумя руками от груди  - одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой.  3. Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).   Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>1 мин  4 мин  6 мин  6 мин  10 мин</p>	<p>Следить за положением ног, туловища. Движения должны быть плавными</p> <p>Обратить внимание на правильное положение кисти, локтей, ног.</p> <p>в быстром темпе</p> <p>соблюдать правила игры</p>
<p>Заключительная 3 мин.</p>	<p>Построение.  Подведение итогов урока.</p>		