**План –конспект урока физической культуры №\_\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока:1Теоретические сведения правила игры в стрит-бол. Инвентарь, оборудования, продолжительность и условия проведения игры.

Задачи урока:1.Совершенствовать перемещение по площадке

 2.Совершенствовать ведению мяча

3.Провести эстафету с ведением

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть1. Построение, сдача рапорта. 2. Сообщение темы и задач урока. 3. Строевые упражнения в движении. 4. Ходьба и её разновидности: *а)* ходьба на носках; *б)* ходьба на пятках; *в)* ходьба в полуприседе; *г)* ходьба в приседе; *д)* прыжки вверх на каждый шаг. 5. Бег и его разновидности: *а)* бег в медленном темпе; *б)* бег с захлестыванием голени; *в)* бег с высоким подниманием бедра; *г)* бег в шаге; *д)* ускорение с набеганием. ОРУ на месте:1. И.п. – о.с. 1 – руки дугами вперед-вверх, левую ногу назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же самое с другой ноги. Повторить 7–8 раз.2. И.п. – руки на пояс. 1 – наклон влево; 4 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 7–8 раз.3. И.п. – то же. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и.п. Повторить 15–16 раз.4. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2–3 – пружинистые наклоны вперед; 4 – и.п. Повторить 12–14 раз.5. И.п. – упор присев на правую ногу. 1–2 – перенос тяжести тела на левую ногу; 3–4 – то же на левую. Повторить 6–8 раз.6. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор, лежа; 3 – упор присев; 4 – и.п. Повторить 7–8 раз.7. Прыжки на месте с разведением ног в стороны – 20–25 раз. | **12-15 мин**1' 3' 5'6' 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз8-10 раз  | Обратить внимание на готовность класса к уроку. Краткость и четкость в изложении. Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды. Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны. Дистанция 2 шага. Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к maxБег с max усилием. Частота вращения близка к max . Наклон глубже, рука прямая. Руки не опускать. Наклон глубже, ноги не гнуть в коленном суставе. Спина прямая.  |
| 1. Совершенствовать перемещение по площадке*:** бег по прямой с постоянным контролем за мягкостью его и свободой с постановкой ног перекатом с пятки на носок;
* бег на месте с переходом на бег по дистанции;
* бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег;
* старты с пробеганием отрезков 10—15 м. То же, с ходу—рывки; *Ведение:*

на месте, в стойке баскетболиста, последовательными толчками вести мяч, сосредоточивая внимание на длительном сопровождении его рукой вниз и возможно более ранней встрече после отскока (мяч как бы "привязан" к кисти);*Передача мяча**Передача двумя руками от груди* требует, чтобы мяч находился на уровне груди, кисти свободно охватывали его, локти опущены естественно вниз, предплечья почти горизонтальные. Движением рук мяч выталкивается вперед, и передача заканчивается полным выпрямлением рук вперед (см. рис. 5).*Передача одной рукой от плеча* — в исходном положении мяч на клети одной из рук, которая согнута в локте, и мяч находится у плеча. Кис и, располагается со стороны, обратной направлению полета мяча. Разгибая руку вперед до отказа, быстрым движением мяч посылается вперед. Движение заканчивается кистью (см. рис. 6).2. *Передача в парах:*построение в шеренгах (см. рис. 7). С шагом передать мяч в шеренгу напротив и перебежать на место партнера, которому передал мяч;построение в кругах, один в центре круга. Мяч у первого. Передав его стоящему в центре — второму, он перебегает за мячом на его место. Второй передает третьему и тоже перебегает на его место и т. д. (см. рис. 8) | 27 '5'5,5' 5,5' 5,5' 5,5'  | бег по прямой перекатом с пятки на носокРис. 1. Передача двумя руками от грудиРис. 2. Передача одной рукой от плечаРис. 3. Передача с последующим перемещениемРис. 4. Передача со сменой мест  |
| 1. Построение в шеренгу. 2. Домашнее задание. 3. Подведение итогов. 4. Организованный уход. | 3'0,5 ' '1'1'0,5' ' | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |