**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 часть  1. 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 раз  8-10 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 max  Бег 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 носок      Рис. 1. Передача двумя руками от груди    Рис. 2. Передача одной рукой от плеча  Рис. 3. Передача с последующим перемещением  Рис. 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 |