

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
I Время 15'	Создание положительной мотивации на предстоящую деятельность	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока	2'	Следить за дисциплиной, за наличием спортивной формы
		Движение в обход	15"	«В обход налево шагом марш»
		2. Ходьба, упражнения в ходьбе:	1' 30"	
	Подготовка суставов нижних конечностей, формирование правильной осанки	а) 4 шага на носках, 4 шага на пятках, руки перед грудью, пальцы сцеплены, круговые движение в лучезапястных суставах	20м	Спина прямая, ноги в коленях не сгибать. Ходьба без перекатов.
		б) с высоким поднимание бедра, руки на пояс	10м	
		в) в приседе руки на коленях	10м	Спина прямая, следить за дистанцией.
		3. Переход с ходьбы на бег	15"	«Шире шаг», «Чаще», Бегом марш!»
	Подготовка функциональных систем организма к предстоящей работе, снятие монотонности бега	4. Бег и упражнения в беге:	2'30"	
		а) Равномерный бег	1 круг	Следить за дистанцией и темпом бега
		б) Приставными шагами правым/левым боком	18м	Приставные шаги выполнять из средней стойке баскетболиста.
	в) Бег спиной вперед	18м	Смотрим через левое или правое плечо.	

		г) два приставных шага влево, два вправо	18м	Приставные шаги выполнять из средней стойке баскетболиста.
		д) выпрыгиванием вверх с касанием рукой щита	18м	Стараемся коснуться руками щита.
	Снижение ЧСС	5. Переход с бега на ходьбу	15"	«Короче шаг», «Реже», «Шагом марш!»
		6. Упражнения на восстановление дыхания 1-руки вперед 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-И.п.	30" 6 раз	Следить за дистанцией Руки прямые.
		7. Перестроение в колонну	30"	«В колонну по одному налево марш!» Дистанция 2 шага.
		8. Комплекс ОРУ.	7'	
	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса	1. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения вперед 5-8 – то же назад 9-12 – круговые движения прямыми руками вперед 13-16 – то же назад	6 раз	Плечи не поднимаем, больше амплитуда движений, голову не наклонять, спина прямая

		2. И.п. – стойка ноги врозь, левая вверх 1 – отведение прямых рук назад левой 2 – отведение прямых рук в стороны 3-4 – то же с другой руки	6 раз	Спина прямая, смотрим вперед, отведения точные, руки прямые
	Укрепление мышц туловища	3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 –наклоны влево, правая вверх 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону	6 раз	Наклон точно в сторону, руку прямая, в локте не сгибать.
		4.И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон к левой 2- наклон вперед 3-наклон к правой 4-И.п. 5-8- тоже в другую сторону	6 раз	Стараться коснуться опоры, ноги в коленях не сгибать
	Укрепление мышц нижних конечностей	5. И.п. – о.с., руки на пояс 1-3 – пружинящие выпады левой вперед 4 – И.п. 5-8 – то же с другой ноги	6 раз	Спина прямая, смотрим вперед. Выпад делаем шире.
		6. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс 1 – присед, руки вперед 2 – И.п.	15 раз	Спину держать, смотрим вперед, упр. выполняем точно под счет.
	Развитие координации	7. И.п.- о.с. руки вперед в стороны 1- мах левой, к правой руке 2- И.п. 3-4- тоже с правой	6 раз	Ноги прямые, руки прямые, носок тянем на себя, как можно выше мах

II Время 25'	Отработать технику ведения мяча в движение	8.И.п.- о.с., руки на пояс 1-прыжок в стойку ноги врозь левой 2-И.п. 3-прыжок в стойку ноги врозь 4-И.п. 5-прыжок в стойку ноги врозь правой 6-И.п. 7-Прыжок в стойку ноги врозь 8-И.п.	6 раз	Выполнять прыжки интенсивно
		Ходьба на месте	15"	«На месте шагом марш!»
		I. Ведение мяча в движение:	12'	Упражнения выполняются в колонне
		-Ведение мяча правой рукой -Ведение мяча левой рукой	3 раза 3 раза	Выполнять точно указанной рукой, обратно возвращаться с ведение, выполнять поочередно, на мяч не смотреть, смотрим прямо, ноги слегка согнуты, мяч ведем на уровне пояса
		-Ведение мяча поочередно левой\правой	3 раза	
		-Ведение мяча “Змейкой”	3 раза	Обводить фишки дальней рукой, обратно

	<p>Отработать ритм шагов и бросок одной рукой от плеча</p>	<p>- 2 шага, бросок в кольцо</p> <p>- Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>7' 2-3 раза</p>	<p>возвращаемся с ведением</p> <p>Учащиеся выстраиваются на линии волейбольной площадки лицом к кольцу в 1 колонну, выполняем точно два шага, бросок в кольцо, после броска подобрать мяч, и возвращать с ним в колонну</p> <p>Учащиеся в колонне, выполняют ведение мяча до кольца, выполняют 2 шага и бросок в кольцо, после чего подбирают мяч и обратно с ведением возвращаются в свою колонну</p> <p>Учащиеся распределяются на площадке, задача учащихся передавать мяч друг другу, затем перемещаться в ту сторону куда отдал</p>
	<p>Формирование навыка коллективного взаимодействия, умение честно состязаться и соперничать</p>	<p>II. Тактические взаимодействия - «Восьмерка»</p>		

		- Быстрый прорыв	2-3 раза	<p>передачу 1 игрок стоящий посередине выполняет бросок об щит, после чего ловит его и выполняет передачу 2 игроку. 2 игрок от лицевой линии волейбольной площадки делает ускорение до середины ловит мяч от 1 игрока и выполняет передачу по диагонали 3 игроку. 3 игрок от лицевой линии волейбольной площадки делает ускорение до противоположного кольца ловит мяч, делает два шага и бросок в кольцо.</p>
		- 2 в 1	2-3 раза	<p>1,2,3 игроки выполняют между собой передачи до середины, после чего 2 игрок становится защитником, и его задача отобрать мяч у 1-3 игроков. Задача 1-3 игроков забросить мяч в</p>

III Время 5'	<p>Формирование навыка коллективного взаимодействия, умение честно состязаться и соперничать</p> <p>Восстановление организма к предстоящей учебной деятельности</p>	<p>III. Учебная игра в стритбол</p> <p>Задания на игру:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок в кольцо после ведения с двух шагов - ведение мяча поочередно 	<p>6'</p>	<p>кольцо</p> <p>Учащиеся делятся на 2 команды, играют в игру, соблюдая все правила игры стритбол</p>
		<p>IV. Упр. на восстановление дыхания</p>	<p>1 круг</p>	<p>Держаться дистанцию, бежать медленным бегом</p>
		<p>1. Построение в шеренгу</p>	<p>15"</p>	<p>«В одну шеренгу становись!»</p>
		<p>2. Упражнение на ориентирование во времени</p> <p>Учащиеся закрывают глаза, учитель объявляет о включении секундомера и учащиеся считая про себя секунды делают шаг вперед, если считают что минута истекла.</p>	<p>3'</p>	<p>Позволяет выявить учащихся, которые лучше ориентируется во времени после нагрузки.</p>
		<p>3. Подведение итогов.</p>	<p>1'</p>	<p>Отметить наиболее активных учащихся. Сообщение оценок за урок.</p> <p>Вопросы учащимся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие технические приемы мы сегодня выполняли? - Какие технические

		4.Организованный выход из зала.	45”	приемы существуют в баскетболе? «Напра-во!» « В раздевалки шагом марш!»
--	--	---------------------------------	-----	--

План – конспект урока физической культуры для учащихся 11 класса

Тема урока: «Спортивные игры»

Цель урока: Совершенствование технических приёмов в баскетболе

Задачи урока:

Образовательные: **1.** Закрепить технику ведения мяча в движении,; **2.** Совершенствовать технику броска с двух шагов; **3.** Закрепить игровые способности в учебной игре.

Оздоровительные: Развивать двигательно - координационные способности, посредством выполнения тактических взаимодействий

Воспитательные: Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, взаимовыручку, посредством игры в баскетбол

Тип урока: Закрепления и совершенствования

Направленность: Образовательно – обучающая

Дата проведения: 21.03.2024 год

Инвентарь и оборудование: Свисток, секундомер, мячи баскетбольные, фишки (кубики)

Учитель ФК: Ефимов А.Д.