**Физическая культура \_\_\_10\_\_\_\_класс**

**План –конспект урока физической культуры №\_\_19-20\_\_\_\_\_**

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

Цель урока:1. Совершенствовать: ведения мяча, передачи, ловля

Задачи урока: 1. Бросок в условноиях активного сопротивления

 2. Совершенствовать: ведения мяча, передачи, ловля

3. Учебная игра

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | **Әдістемелік нұсқаулар**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 с гимнастическими палками.**1. И. п. - стоя, ноги врозь, держать гимнастическую палку впереди на вытянутых руках. Поднимаясь на носках, опускать и поднимать кисти рук. – 7 – 8 раз2. И. п. – стоя ноги врозь, держать гимнастическую палку за середину на вытянутой руке. Выполнять вращение вправо , влево гимнастической палкой – 7 – 8 раз, поменять руку.3. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка внизу. Поднять гимнастическую палку вверх и перевести ее за спину – 5 – 6 раз.4. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку вверху – наклоны туловища вперед – назад – 7 – 8 раз.5. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку вверху – наклоны туловища вправо - влево – 7 – 8 раз.6. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка удерживается двумя руками за спиной. Наклоняясь вперед, гимнастическую палку поднять вверх – 5- 6 раз.7. И. п. – ноги на ширине плеч, приседая, поднять палку вверх , встать – вниз – 7 – 8 раз.8. И. п. – стоя ноги вместе, удерживать гимнастическую палку вертикально на полу хватом за один конец. Перемах правой (левой) ногой над палкой – 7 – 8 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 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.** **Бросок в условноиях активного сопротивления***Бросок двумя руками сверху (от головы)* выполняется: в исходном положении мяч у головы (на уровне чуть выше лба). Кисти ладонями обращены вперед, предплечья вертикальны. Коротким плавным разгибанием рук в локтевых суставах вверх-вперед мяч выпускается вверх в направлении цели.При выполнении броска одной рукой от головы мяч удерживается на пальцах одной из рук. В этом положении мяч может поддерживаться другой рукой (см. рис. 5). Остальные движения выполняются так же, как и в броске двумя руками от головы.**1.Совершенствовать: ведения мяча, передачи, ловля после остоновке.**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.).*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.).2. *Передача в парах:*  построение в шеренгах (см. рис.). 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.**3. Учебная игра** | 27 '5' 11'  11'  | Рис. 5. Рис. 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 |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 250 рублей. За каждый класс.

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru

 <http://planypofizkulture.jimdo.com/>