

План-конспект учебного занятия по дисциплине «Физическая культура»

Дата проведения: 20.02.2018.

Цели занятия: развитие скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки с элементами баскетбола.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику ведения мяча, передач и бросков мяча.
2. Развивать быстроту, координацию и ловкость.
3. Воспитывать трудолюбие, коллективизм, устойчивый интерес к занятиям.

Место проведения: спортивный зал № 1

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, обручи, скакалки, маты, лестница скорости и координации.

Преподаватель: Сулейманова М. И.

| Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|---------------|--|
| Подготовительная часть | 15 мин | |
| 1. Построение. | 1 мин. | Команда: “Направо!” |
| 2. Сообщение задач урока. | | “Налево в обход шагом марш!” |
| 3. Измерение ЧСС. | 2 мин | |
| 4. Передвижения: | 20 сек. | Следить за осанкой |
| – ходьба обычным шагом | 20 сек. | Спину держать прямо, вперед не наклоняться |
| – ходьба на носках, руки на поясе | 20 сек. | |
| – ходьба на пятках, руки за голову | 20 сек. | |
| – ходьба на внешней части стопы | 20 сек. | |
| – ходьба на внутренней части стопы | 20 сек. | |
| – в полуприсяде | | |
| 5. Специальные беговые упражнения: | 2 мин | Голову не опускать, на пол не смотреть. |
| – с высоким подниманием бедра; | 20 сек | |
| – с захлестыванием голени назад; | 20 сек | Ноги слегка согнуты в коленном суставе |
| – правым боком; | 20 сек | Руки произвольно |
| – левым боком; | 20 сек | Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону |
| – скрестным шагом правым, левым боком; | 20 сек | |
| – спиной вперед, поворот на 180о – ускорение. | | |
| 6. ОРУ в движении: | 2 мин | Дыхание глубокое, спокойное. Максимальная амплитуда движений |
| – упражнения на восстановление дыхания: на вдох – руки вверх, на выдох – вниз. | 30 сек | |
| – круговые вращения руками: на 4 шага – вперед, на 4 шага – назад. | 30 сек | Руки согнутые перед грудью. |
| – ходьба в глубоком присяде | 30 сек | |
| – выпады вперед с поворотом в противоход | | |
| 7. ОРУ на месте в парах. | 8 мин | |
| И.п. – лицом друг к другу, стойка ноги | 6-8 раз | Прогнуться, смотреть вперед |

| | | |
|---|------------------------|---|
| <p>врозь, руки на плечах партнера. 1- 4 - пружинистые наклоны вперед.</p> | | <p>на партнера.</p> |
| <p>И.п. – о.с. руки на пояс. 1 –3 пружинистый выпад вперед правой 4- и.п. 5-7 пружинистый выпад вперед левой 8 – и.п.</p> | <p>6–8 раз.</p> | <p>Спина прямая, выпад глубокий</p> |
| <p>И.п. - наклон вперед, руки в стороны. 1-4 - поочередные повороты туловища влево-вправо.</p> | <p>6-8 раз</p> | <p>Руками коснуться до пола, ноги в коленях не сгибать.</p> |
| <p>И.п. - сед на правой ноге, левая в сторону, руки на бёдрах. 1-4 перекаты с ноги на ногу.</p> | <p>6-8 раз</p> | <p>Максимальная амплитуда движений</p> |
| <p>8. Упражнения в парах (махи ногами, приседания, наклоны в стороны)</p> | <p>по 6-8 повт.</p> | <p>Упражнения выполняются самостоятельно</p> |
| <p>9. Перестроение в 5 колонн.</p> | | |
| <p>Основная часть</p> | <p>60 мин</p> | <p>Объяснение порядка передвижения, количество выполняемых заданий по станциям, ознакомление с маршрутными листами.</p> |
| <p>I. Круговая тренировка.</p> | | |
| <p>Станция 1. Лестница скорости и координации.</p> | <p>10 мин</p> | <p>Прыжки выполняются из разных и.п. на передней половине стопы.</p> |
| <p>Станция 2.</p> | <p>10 мин</p> | |
| <p>1.В парах сидя лицом друг к другу, ноги согнуты по углом 90 градусов. Передачи мяча в парах с опусканием и подыманием туловища.</p> | <p>По 10 передач</p> | <p>Лопатками касаемся матов.</p> |
| <p>2. И.п. – «барьерный сед». Обводка б/б мяча вокруг своей оси, с последующей сменой ног.</p> | <p>2 повт.</p> | <p>Максимальная амплитуда движений</p> |
| <p>3. И.п. – сидя спиной друг к другу. Передача мяча через правое плечо, прием мяча - через левое.</p> | <p>По 10 передач</p> | |
| <p>4.Упражнение «планка» с опорой на мяч.</p> | <p>2 раза по30 сек</p> | |
| <p>5. И.п. – сидя, ноги врозь. Ведение мяча правой-левой рукой.</p> | | |
| <p>Станция 3.</p> | <p>10 мин</p> | |
| <p>1. Упражнение «пятнашки». Выполняются в парах. На пару б/б мяч. Первый номер называет число от 1 до 10, второй – быстро ищет названное число и касается его мячом.</p> | <p>2–4 раза</p> | <p>Номера развешены в хаотичном порядке на стене.</p> |
| <p>2. Передача мяча в стену двумя руками от</p> | <p>20 раза</p> | <p>После передачи становишься</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>груди в парах одним мячом.</p> <p>3. Передачи в стенку двумя мячами .</p> <p>4. «Змейка». Обводка фишек правой, левой рукой.</p> <p>Станция 4.</p> <p>Упражнения с обручем и скакалкой.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах.</p> <p>2. Прыжки на правой ноге</p> <p>3. Прыжки на левой ноге.</p> <p>4. Беговые прыжки.</p> <p>5. Прыжки назад.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах с междускоками.</p> <p>Вращение гимнастического обруча.</p> <p>Станция 5.</p> <p>Броски мяча в кольцо:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с линии штрафного броска; – с коротких дистанций; – с средних дистанций; – после ведения мяча. <p><u>Заключительная часть (5 мин).</u></p> <p>1. Построение,</p> <p>2. Подведение итогов.</p> <p>3. Домашнее задание:</p> <p>а) отжимания;</p> <p>б) прыжки из приседа</p> | <p>20 раз.</p> <p>6-8 повт.</p> <p>10 мин</p> <p>50 раз</p> <p>30 раз</p> <p>30 раз</p> <p>50 раз</p> <p>30 раз</p> <p>50 раз</p> <p>4 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин.</p> <p>10–15 раз</p> <p>20–25 раз</p> | <p>за спину партнера.</p> <p>Второй номер стоит за спиной партнера и страхует отскок мяча.</p> <p>Упражнения выполняются в колоннах.</p> <p>Прыжки выполняются на носках с интервалом отдыха между сериями.</p> <p>Броски выполняются в парах с точек, обозначенных метками. Первый номер выполняет бросок по кольцу, второй – снимает мяч и передает его партнеру. Затем меняются местами.</p> <p>“Становись! Равняйся! Смирно!”</p> <p>“Занятие окончено. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!”</p> |
|---|--|--|